

mai clară, detaliată și inteligentă lucrare despre conștiință, de la  
am James incoace."

DR. JAMES FADIMAN, PREȘEDINTELE ASOCIAȚIEI DE  
PSIHOLOGIE TRANSPERSONALĂ

*Fără granițe* constituie pentru generația noastră ceea ce au reprezentat  
rile lui Alan Watts pentru cea anterioară. Cartea abordează un subiect  
m de dificil - natura conștiinței - și îl tratează într-o manieră clară,  
cită, deopotrivă simplă și elegantă."

JOHN WHITE, EDITORUL LUCRĂRII KUNDALINI, EVOLUTION  
AND ENLIGHTENMENT

Wilber este unul dintre cei mai citați și mai influenți filozofi americani  
elor noastre. Serierile sale au fost traduse în peste douăzeci de limbi  
umea întreagă. Cartea sa, *Fără granițe*, reprezintă un ghid simplu și  
telesul tuturor al unor tipuri de psihologii și terapii extrase atât din  
occidentale, cit și orientale, de la psihanaliză la zen, de la existentialism  
ntra. Fiecare capitol cuprinde un exercițiu specific, menit să-l ajute  
titor să înțeleagă natura fiecărei terapii. Autorul prezintă o hartă  
sibilă a conștiinței umane, pe fundalul căreia introduce și explică  
se teorii. Lucrarea cuprinde o prefață la ediția din 2001.

Fără granițe



0 01 0088 909701

Libraria

"Mihai Eminescu"

PREȚ 29,00

LEI

Fără granițe

KEN WILBER

KEN WILBER

# Fără granițe Abordări orientale și occidentale ale dezvoltării personale

E

E

elena francisc publishing

Coperta: RADU ZAHARESCU  
Redactare: MONICA REU  
Corectură: LUMINIȚA GEORGESCU  
VIRGIL STERIAN  
Tehnoredactare: EXPERT EDIT SRL

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
WILBER, KEN

Fără granițe : abordări orientale și occidentale ale  
dezvoltării personale / Ken Wilber ; ed. : Elena Francisc ;  
trad. : Adriana Bădescu. - București : Elena Francisc  
Publishing, 2005  
ISBN 973-87062-2-X

I. Francisc, Elena (ed.)  
II. Adriana Bădescu (trad.)

159,9

KEN WILBER

# FĂRĂ GRANITE

Abordări orientale și occidentale  
ale dezvoltării personale

Traducere de  
ADRIANA BĂDESCU

KEN WILBER

*No Boundary — Eastern and Western Approaches to Personal Growth*  
© Shambhala, Boston, 2001

© Elena Francisc Publishing, 2005, pentru prezenta versiune românească

ISBN 973-87062-2-X

E  
elena francisc publishing



## *Cuprins*

Prefață la ediția 2001 .....	7
1. Introducere: Cine sînt Eu? .....	11
2. Pe jumătate .....	35
3. Teritoriul fără granițe .....	59
4. Conștiința fără granițe .....	81
5. Clipa fără granițe .....	105
6. Dezvoltarea granițelor .....	123
7. Nivelul supraeului: începutul descoperirii .....	141
8. Nivelul centaurului .....	171
9. Sinele în transcendență .....	199
10. Starea conștiinței supreme .....	225
Index .....	257

### *Prefață la ediția 2001*

Deși *Fără granițe* este cea de-a doua carte pe care am scris-o, cu aproape treizeci de ani în urmă, ea rămîne încă și astăzi una dintre cele mai citite lucrări ale mele. Motivul, cred eu, este unul simplu: *Fără granițe* a fost una dintre primele cărți care prezentau o imagine de tip „spectru complet” asupra potențialului uman, potențial ce acoperă un domeniu extrem de vast, de la materie la trup, minte, suflet și spirit; în acest mod, ea realiza o unificare a psihologiei cu spiritualitatea, prin ceea ce au mai bun fiecare. Bazîndu-se pe modul de abordare oriental și occidental al dezvoltării umane, cartea reliefa un spectru complet al conștiinței, de la subconștient la conștient de sine și supraconștient, de la personal la transpersonal, de la instinct la eu și la Dumnezeu. Lucrarea oferea totodată o serie amplă de exerciții și practici concrete, prin intermediul cărora cititorul putea învăța cum să atingă toate aceste stări de conștiință. Grație caracterului său comprehensiv, *Fără granițe* a ocupat un loc unic în literatura genului și cred că acesta este motivul pentru care cititorii s-au arătat atît de entuziaști față de ea.

În anii care s-au scurs de atunci am devenit tot mai convins că mesajul său fundamental este și astăzi la fel de relevant și de real. Ființa umană posedă, într-adevăr, un remarcabil spectru al conștiinței, un veritabil curcubeu de capacități și posibilități, care se întind de la materie la trup, minte, suflet și spirit. Omul poate evolua și se poate dezvolta, ocupînd întregul spectru despre care aminteam, experimentînd în mod direct fiecare dintre aceste niveluri sau „culori” ale curcubeului, ceea ce se traduce printr-o experiență directă a spiritului însuși. Diverse practici psihologice și spirituale — multe prezentate în paginile care urmează — ne pot ajuta să trăim experiența tuturor acestor niveluri în propria noastră ființă. Utilizînd combinații ale acestor practici, putem conștientiza pe deplin fiecare culoare a curcubeului în ființa noastră, descoperindu-ne astfel adevărata natură — o descoperire cunoscută sub numele de „iluminare”, „eliberare” sau chiar „marea eliberare”.

*Fără granițe* a fost, de fapt, o variantă de popularizare a primei cărți pe care am scris-o, o lucrare destinată profesioniștilor și intitulată *The Spectrum of Consciousness*. Aceste două cărți au constituit împreună baza pe care am conceput apoi cele aproape douăzeci de lucrări care au urmat. Am rafinat și adaptat, desigur, diverse aspecte, însă elementele esențiale — precum spectrul conștiinței însuși — și-au păstrat locul și aici, acesta fiind, probabil, un alt motiv al popularității constante de care se bucură cartea. Dacă după *Fără granițe* veți dori să vă aprofundați cunoștințele în domeniu, puteți începe cu o privire generală asupra lucrării mele actuale, intitulată *A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science and Spirituality*.

Pînă atunci însă, mesajul central al acestei cărți este exact cel transmis de titlul ei: conștiința ta fundamentală — și propria ta identitate de sine — este fără granițe. Identitatea ta intrinsecă acoperă întregul spectru al conștiinței, de la materie la trup, minte, suflet și spirit; astfel, în profunzimile sinelui tău, ești una cu Totul. Ceea ce urmează este un simplu îndrumar menit să te ghideze pe acest extraordinar tărîm al Sinelui tău real.

K.W.

Vara anului 2000  
Boulder, Colorado

**1**

## **Introducere: Cine sînt Eu?**

Dintr-o dată, fără nici un avertisment, oricînd și oriunde, fără nici o cauză aparentă, se poate întîmpla.

Brusc, m-am pomenit învăluit într-un nor de culoarea flăcărilor. O clipă, m-am gîndit la foc, la un incendiu undeva în apropiere, în marele oraș; apoi mi-am dat seama că focul era în mine. Imediat după aceea m-a copleșit o senzație de exaltare, de uriașă bucurie, însoțită sau urmată, peste o clipă, de o iluminare intelectuală imposibil de descris. Printre altele, am ajuns nu doar să cred, ci să și văd, să înțeleg că Universul nu este format din materie moartă, ci, dimpotrivă, este o Prezență vie; am devenit conștient de viața eternă. Nu era o convingere că voi trăi veșnic, ci o conștientizare a faptului că aveam în clipa aceea viață veșnică; am înțeles că toți oamenii sînt nemuritori; că ordinea cosmică este astfel rînduită încît, fără nici o îndoială, totul funcționează perfect, spre binele fiecăruia; că principiul fundamental al lumii, al tuturor lumilor, este ceea ce numim dragoste, și că fericirea fiecăruia dintre noi și a tuturor este, în definitiv, un lucru cert. (R.M. Bucke)

Ce conștientizare extraordinară! Am face, cu certitudine, o gravă eroare dacă am considera fără drept de apel astfel de experiențe ca fiind simple halucinații sau aberații mentale fiindcă, la o analiză atentă, ele nu au nimic din angoasa viziunilor psihotice.

Praf și pietrele străzii erau la fel de prețioase ca aurul, porțile erau, la început, capătul lumii. Copacii înverziți, când i-am văzut prima dată printr-una dintre porți, m-au înmărmurit și m-au încântat... Fete și băieți se zbeugiau pe străzi, se jucau, fiind asemenea unor pietre prețioase în mișcare. Nu știam că s-au născut sau urmau să moară. Dar toate existau pentru veșnicie, fiecare în locul său potrivit. Eternitatea era palpabilă în lumina zilei... (Traherne)

William James, cel mai de seamă psiholog american, a subliniat în mod repetat că „starea noastră firească de conștiință nu este decît un tip aparte de conștiință, și că dincolo de ea, despărțită de ea prin cel mai fin și mai insesizabil paravan, se află forme potențiale de conștiință total diferite”. Este ca și cum conștiința noastră de zi cu zi ar fi doar o insuliță minusculă, înconjurată de un vast ocean de stări de conștiință nebănuite și neexplorate, un ocean ale cărui valuri se sparg mereu de bariera conștiinței noastre firești pînă ce, spontan, realizează o fisură și inundă mica insuliță cu o cunoaștere vie a unui domeniu întins, neexplorat, dar cît se poate de real, al unei noi lumi a conștiinței.

Apoi a urmat un moment de extaz atît de intens, încît Universul însuși a încremenit, ca înmărmurit de marea de nedescris a spectacolului. Totul era una în întregul

Univers infinit! O singură entitate perfectă, atotubitoare... În acel moment minunat de extaz dumnezeiesc a venit iluminarea. Am văzut cu intensitatea vie a ochilor minții atomii sau moleculele din care Universul părea că e compus — nu știu dacă erau atomi materiali sau spirituali — i-am văzut rearanjîndu-se, în vreme ce Cosmosul (în existența lui vie continuă, veșnică) trecea de la o ordine la alta. Ce bucurie am simțit cînd am văzut că nu există nici o întrerupere în acest proces — că nici o verigă nu lipseadîin lanț, totul era la locul său, la timpul său. Lumi, sisteme, totul îngemănat într-un întreg armonios. (R.M. Bucke)

Cel mai fascinant aspect al unor astfel de experiențe extatice — cel căruia îi vom acorda o atenție deosebită în continuare — este acela că individul simte, dincolo de orice îndoială, că la nivel fundamental e una cu întregul Univers, cu toate lumile posibile, superioare sau inferioare, sacre sau profane. *Simțul identității* depășește cu mult granițele înguste ale minții și trupului fizic, cuprinzînd întregul Cosmos. Din acest motiv, R.M. Bucke s-a referit la starea respectivă de conștiință ca la o „conștiință cosmică”. Musulmanii o numesc „Identitatea Supremă” — supremă fiindcă este o identificare cu Totul. Noi o vom numi în continuare „conștiință unitară” — o comuniune iubitoare cu Universul ca întreg.

Străzile erau ale mele, templul era al meu, oamenii erau ai mei. Cerurile erau ale mele, la fel și soarele, luna și stelele, lumea întreagă era a mea, iar eu eram unicul ei spectator și beneficiar. Nu existau limite, nici granițe și nici convenții; toate granițele și convențiile erau ale

mele; toate comorile și toți deținătorii lor. Așa încît am fost corupt și am ajuns să învăț trucurile murdare ale acestei lumi, de care acum mă dezvăț și redevin iar mic copil, pentru a putea intra în împărăția lui Dumnezeu. (Traherne)

Atît de răspîndită este această experiență a identității supreme, încît a dobîndit, împreună cu doctrinele care își propun s-o explice, numele de „Filozofie Perenă”. Există numeroase dovezi care atestă că acest tip de experiență sau de cunoaștere este esențial în toate marile religii ale lumii — hinduism, budism, taoism, creștinism, islamism și iudaism; prin urmare, putem vorbi pe bună dreptate despre o „unitate transcendentă a religiilor” și despre caracterul unanim al adevărului primordial.

Tema cărții de față este că acest tip de conștiință, această conștiință unitară sau identitate supremă este natura și starea firească a tuturor ființelor; însă, treptat, ne limităm singuri lumea și ne îndepărtăm de adevărata noastră natură pentru a ne asuma limite. În consecință, conștiința noastră, inițial pură și nonduală, începe să funcționeze la niveluri diferite, cu identități și granițe variate. Aceste niveluri diferite constituie în esență numeroasele modalități în care putem răspunde la întrebarea „Cine sînt eu?”

„Cine sînt eu?” Întrebarea s-a aflat probabil pe buzele fiecărei ființe umane încă din zorii omenirii și rămîne chiar și astăzi una dintre cele mai tulburătoare. Răspunsurile oferite variază între sacru și profan, de la cele complexe la cele simple, de la științifice la romantice, de la nivel politic la nivel individual. Dar în loc să examinăm multitudinea de răspunsuri, mai degrabă să analizăm procesul esențial, specific, care are loc atunci cînd o persoană se

întreabă — și apoi răspunde — „Cine sînt eu? Ce este sinele meu real? Care este identitatea mea fundamentală?”

Cînd cineva te întreabă „Cine ești?” și încerci să dai un răspuns rezonabil, sincer și mai mult sau mai puțin detaliat, ce faci, de fapt? Ce se petrece în mintea ta în acel moment? Dintr-un punct de vedere, te descrii așa cum te cunoști, incluzînd cele mai pertinente detalii, bune și rele deopotrivă, utile și inutile, științifice și poetice, filozofice și religioase — adevăruri pe care le consideri esențiale pentru identitatea ta. Ai putea gândi, de exemplu: „Sînt o persoană unică, o ființă înzestrată cu un anumit potențial; sînt bun, dar uneori și crud, sînt iubitor, dar uneori și ostil; sînt tată și avocat, îmi place pescuitul și baschetul...” Și astfel, lista de gânduri și sentimente continuă.

Totuși, mai există un proces ce caracterizează stabilirea unei identități. Ceva foarte simplu se petrece cînd răspunzi la întrebarea „Cine ești tu?” Atunci cînd îți descrii, explici sau pur și simplu încerci să-ți simți sinele, nu faci altceva decît să trasezi — conștient sau nu — o linie sau o graniță mentală de-a latul întregului tău cîmp de experiențe trăite; tot ce se află în interiorul acelei granițe este „sinele”, iar tot ce se află în afara sa e considerat „non-sine”. Cu alte cuvinte, identitatea de sine depinde în mod exclusiv de locul prin care trasezi acea linie de demarcație.

Ești om, nu scaun, și știi acest lucru, fiindcă, în mod conștient sau nu, trasezi o graniță între oameni și scaune, puțînd astfel să-ți deosebești propria identitate de cea a scaunului. Poate că ești o persoană foarte înaltă și, prin urmare, trasezi o linie de demarcație între cei înalți și cei scunzi, identificîndu-te astfel ca „înalt”. Ajungem să știm că „sînt asta, nu aceea” datorită graniței trase între „asta”



și „aceea”, recunoscînd apoi propria identitate ca „asta”, și restul ca fiind „aceea”.

Prin urmare, cînd spunem „eu însumi”, trasăm o linie de demarcație între eu și tot ceea ce nu este eu. Cînd răs-pundem la întrebarea „Cine ești tu?”, nu facem decît să descriem ceea ce se află în interiorul acelei linii. Așa-nu-mita criză de identitate survine atunci cînd nu putem decide cum sau unde să trasăm linia de demarcație. Pe scurt deci, „Cine ești tu?” înseamnă, de fapt, „Unde trasezi limita aceea?”

Toate răspunsurile la întrebarea „Cine sînt eu?” derivă din această procedură fundamentală de trasare a unei linii de demarcație între sine și non-sine. Odată desenate granițele generale, răspunsurile la întrebarea de mai sus pot dobîndi un caracter extrem de complex — la nivel științific, teologic, economic — sau pot rămîne simple și banale. Dar orice răspuns posibil este în primul rînd condiționat de trasarea limitei sus-menționate.

Cel mai interesant lucru în privința liniei de demarcație este acela că se poate deplasa — și o face frecvent. Poate fi retrasată. Într-un sens, persoana respectivă își poate „recartografia” propriul suflet, descoperind în el teritorii pe care înainte nu le credea posibile, explorabile sau chiar dezirabile. După cum am văzut, cea mai radicală recartografiere sau deplasare a liniei de demarcație survine în cadrul experiențelor de „identitate supremă”, cînd limitele identității se extind atît de mult, încît cuprind întregul Univers. Am putea spune chiar că linia de demarcație dispare cu desăvîrșire, fiindcă atunci persoana respectivă se identifică cu „întregul unic și armonios”, nu mai există

interior și exterior, înăuntru și afară, deci limita nu mai poate fi trasată.

Pe parcursul acestei cărți vom reveni și vom reexamina starea de „conștiință fără limite”, numită „identitate supremă”; deocamdată însă vom analiza cîteva dintre celelalte modalități, mai familiare, în care ne putem defini limitele sufletului. Există tot atîtea tipuri de linii de demarcație cîte persoane sînt, dar toate se încadrează într-una dintre cele cîteva categorii ușor de definit și de recunoscut.

Cea mai obișnuită graniță pe care oamenii o trasează sau o acceptă ca validă este aceea a învelișului de piele al corpului. Aceasta pare a fi o linie de demarcație unanim acceptată între eu și non-eu. Tot ceea ce se află în interiorul ei este într-un anume sens „eu” și tot ce există în afara ei este „non-eu”. Ceva din exteriorul acestei granițe poate fi „al meu”, dar nu „eu”. Spre exemplu, pot recunoaște mașina „mea”, casa „mea”, familia „mea”, serviciul „meu”, dar nici unul dintre aceste elemente nu poate fi considerat „eu”, după cum tot ce se află în interiorul pielii mele este în mod cert „eu”. Granița reprezentată de piele este, prin urmare, una dintre cele mai acceptate limite între eu și non-eu.

Am putea crede că această graniță este atît de evidentă, de reală și de obișnuită, încît nu ar mai putea exista alte tipuri de limite la nivel individual — lăsînd la o parte acele rare cazuri de „conștiință unitară”, pe de o parte, și cazurile psihotice, pe de altă parte. În realitate însă, mai există un tip bine stabilit și foarte obișnuit de limită de demarcație trasată de numeroase persoane. Deși acceptă și recunosc granița învelișului cutanat între eu și non-eu, majoritatea

oamenilor percepe și existența unei alte granițe — pentru ei mai semnificativă — în interiorul propriului lor corp.

Dacă ideea unei linii de demarcație în interiorul organismului ți se pare bizară, dă-mi voie să te întreb: „Consideri că ești un trup sau că ai unul?” Majoritatea persoanelor consideră că au un corp — că îl posedă așa cum posedă o mașină, o casă sau un obiect oarecare. În aceste condiții, corpul nu mai pare „eu”, cât mai degrabă „al meu”, iar ceea ce este al meu se află, prin definiție, dincolo de granița sine/non-sine. Persoana se identifică la nivel fundamental și intimdoar cu o fațetă a organismului său total, iar această fațetă, pe care o consideră a fi sinele său real, este cunoscută sub diverse nume: minte, psihic, eu, personalitate etc.

Din punct de vedere biologic, nu există nici o justificare pentru această disociere sau delimitare radicală între minte și trup, între psihic și somatic, între eu și carne; la nivel psihologic însă, este aproape unanimă. De fapt, disocierea minte/corp fizic și dualismul ce decurge de aici constituie un principiu fundamental al civilizației occidentale. Trebuie să folosesc termenul „psihologie” pentru a defini studiul comportamentului uman în ansamblul său. Cuvîntul în sine reflectă prejudecata conform căreia ființa umană este, la nivel esențial, o minte, nu un trup. Chiar și Sf. Francisc se referea la corpul său numindu-l „biet frate asin” și cei mai mulți dintre noi au într-adevăr convingerea că trupul le e doar un mijloc de transport, asemenea unui catăr sau unui asin.

Această linie de demarcație între trup și minte este în mod cert una stranie, inexistentă la naștere. Dar pe măsură ce copilul crește, conturîndu-și și adîncindu-și treptat limita dintre sine și non-sine, începe să-și privească trupul cu

sentimente și emoții complexe. Ar trebui oare să-l includă în limitele propriului sine sau mai degrabă să-l considere teritoriu străin? Unde ar trebui să traseze linia de demarcație? Pe de o parte, trupul constituie sursa multor plăceri în viață, de la extazul erotic la subtilitățile deliciilor alimentare și armonia unui apus de soare, percepută prin intermediul simțurilor. Dar pe de altă parte, trupul ascunde în el spectrul durerilor fizice, al bolilor handicapante, al cancerului agonizant. Pentru un copil, corpul e unicul izvor de plăceri, fiind totodată sursa durerilor și a conflictelor cu părinții. În plus, trupul său pare a produce niște deșeuri care, din motive cu totul de neînțeles pentru copil, constituie cauza unei continue griji și iritări pentru părinți. Pipi în pat, caca la oliță, suflarea nasului — ce agitație incredibilă! Și toate au legătură cu el, cu corpul lui. De aceea, locul în care trebuie trasată linia de demarcație e greu de identificat.

Dar pînă la anii maturizării, individul și-a luat deja adio de la bietul frate asin; o dată ce granița între sine și non-sine a fost ferm marcată, fratele asin rămîne în mod indubitabil de cealaltă parte a ei. Trupul devine un teritoriu străin, aproape tot atît de străin (dar niciodată la fel) ca și lumea exterioară. Granița e stabilă între minte și trup, individul identificîndu-se cert cu prima, ajungînd chiar să creadă că trăiește în ea, ca și cum o persoană în miniatură s-ar afla în țeasta lui, dînd comenzi și directive corpului care, la rîndul său, s-ar putea supune sau nu.

Pe scurt, ceea ce simte individul ca fiind identitatea sa de sine nu cuprinde în mod direct organismul ca întreg, ci doar o fațetă a acestuia, respectiv eul său. Altfel spus, el se identifică cu o imagine de sine mentală, mai mult

sau mai puțin corectă, și cu procesele intelectuale și emoționale asociate acesteia. Din moment ce nu se va identifica în mod concret cu întregul organism, el nu va accepta decât o imagine a acestuia. Astfel, are senzația că este un „eu” și că trupul fizic îl însoțește doar. Prin urmare, constatăm un alt tip major de demarcație, prin care persoana se identifică în mod primar cu eul, cu imaginea de sine.

După cum observăm, granița dintre sine și non-sine poate fi foarte flexibilă. În consecință, nu vom fi surprinși să aflăm că un alt tip de demarcație poate fi stabilit în interiorul eului sau al minții; deocamdată vom folosi acești doi termeni cu sens foarte larg. Din diverse motive, pe care le vom discuta mai târziu, individul poate refuza să accepte că unele dintre fațetele propriului său psihic îi aparțin. În jargonul psihologic, se spune că și le înstrăinează, și le alienează, le reprimă, le respinge sau le proiectează. Ideea este că persoana își poate îngusta granița dintre sine și non-sine, limitând-o la anumite segmente. Vom numi această imagine de sine restrînsă *supraeu*, semnificația ei devenind mai clară pe măsură ce o vom aprofunda. Dar atunci cînd individul se identifică doar cu anumite fațete ale psihicului său (supraeu), restul este perceput ca fiind „non-sine”, teritoriu străin, necunoscut, înspăimîntător. Individul în cauză se recartografiază astfel încît să nege și să excludă din conștiință aspectele nedorite ale propriei personalități; în cele ce urmează, vom numi aceste aspecte nedorite „umbră”. Într-o măsură mai mare sau mai mică, persoana își „iese din minți”. Acesta este, în mod evident, un alt tip major și general de linie de demarcație.

Pentru moment, nu vom încerca să decidem care dintre aceste tipuri de cartografiere este „corect” sau „adevărat”.

Acum doar observăm cu detașare că există mai multe tipuri de granițe între eu și non-eu. Dat fiind că abordăm această problemă în mod necritic, putem să menționăm măcar în treacăt un alt tip de delimitare, frecvent analizat în ziua de azi, și anume, granița asociată cu așa-numitele fenomene transpersonale.

Termenul „transpersonal” denotă că în interiorul individului se produce un anumit proces, care, dintr-un punct de vedere, depășește nivelul individual, trece *dincolo* de el. Cel mai simplu exemplu de acest tip este percepția extrasenzorială sau, pentru a folosi o prescurtare încetățenită, ESP — de la sintagma „extrasensory perception”, din limba engleză. Parapsihologii recunosc mai multe tipuri de ESP: telepatia, clarviziunea, precogniția, retrocogniția. Am putea include aici și trăirile în afara trupului, experiențele unui sine transpersonal, experiențele culminatorii etc. Toate acestea au în comun o extindere a graniței dintre sine și non-sine dincolo de limita cutanată a organismului. Deși experiențele de tip transpersonal sînt oarecum asemănătoare cu conștiința unitară, cele două nu trebuie confundate. În cadrul celei de-a doua, persoana se identifică cu absolut totul. În experiențele transpersonale, identitatea individului nu cuprinde întregul, dar se extinde depășind granița cutanată a organismului. Indiferent de ce am putea crede noi despre ele, dovezile care atestă că măcar anumite forme de experiențe transpersonale există cu adevărat sînt numeroase și incontestabile (vom discuta pe larg despre multe dintre ele pe parcursul acestei cărți). Prin urmare, putem spune că aceste fenomene constituie un nou tip de demarcație.

Rostul discuției despre limitele dintre sine și non-sine este acela că individul are la dispoziție nu unul, ci mai multe *niveluri de identitate*. Ele nu au doar un caracter teoretic, ci sînt realități observabile; le poți verifica și tu. Este ca și cum acest fenomen familiar și totuși misterios pe care îl numim conștiință ar fi, de fapt, o gamă, un spectru, un fel de curcubeu format din numeroase benzi de identități de sine. Am trecut în revistă pînă acum cinci astfel de niveluri. În cadrul lor există, în mod cert, diverse variații, fiecare nivel putînd fi subdivizat, dar aceste cinci categorii constituie aspectele fundamentale ale conștiinței umane.

Să încercăm în continuare să aranjăm aceste cinci niveluri într-o ordine anume. Structura de tip spectru, reprezentată în figura 1, ilustrează linia de demarcație între sine și non-sine, precum și principalele niveluri de identitate despre care am discutat deja. Fiecare nivel apare ca urmare a diverselor „locuri” în care individul trasează această graniță. Linia de demarcație începe să se fisureze spre partea inferioară a spectrului (fig. 1), în zona pe care o numim transpersonală, și dispare cu desăvîrșire la nivelul conștiinței unitare, fiindcă acolo sinele și non-sinele devin „un tot unic și armonios”.

Este evident că fiecare nivel succesiv al spectrului reprezintă un tip de îngustare sau restricționare a ceea ce individul consideră a fi sinele său, adevărata sa identitate, răspunsul său la întrebarea „Cine ești tu?”. La baza spectrului, persoana simte că este una cu întregul Univers, că sinele său real nu este doar propriul organism, ci întreaga creație în ansamblul său. La următorul nivel al spectrului (în sens ascendent), individul simte că nu este una cu

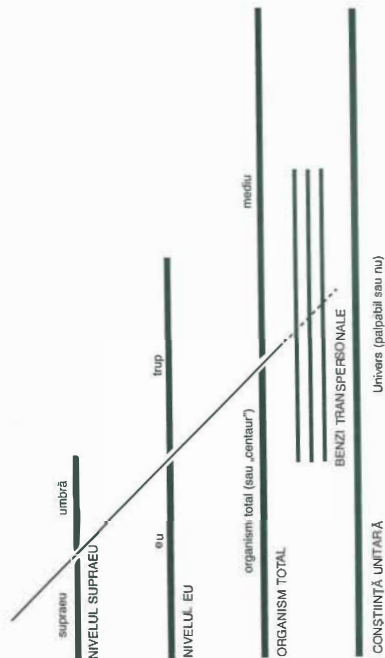


FIGURA 1. Spectrul conștiinței

Întregul, ci una cu organismul său total. Sensul identității sale s-a îngustat de la Universul în întregime la o fațetă a acestuia — mai precis, la organismul său.

La nivelul următor, identitatea de sine se îngustează și mai mult, fiindcă acum el se identifică în principal cu mintea sau cu eul său, acestea fiind doar o fațetă a organismului total. Iar la nivelul ultim al spectrului, individul își poate reduce identitatea la anumite fațete ale minții sale, înstrăinându-și și reprimându-și umbra sau aspectele nedorite ale psihicului. Astfel, el se identifică doar cu o parte a psihicului, o parte pe care o numim *supraeu*.

Prin urmare, de la Univers la o fațetă a Universului numită „organism”; de la organism la o fațetă a acestuia numită „eu”; de la eu la o fațetă a eului numită „supraeu” — iată câteva dintre principalele benzi ale spectrului conștiinței. Cu fiecare nivel există mai multe aspecte ale Universului ce par a fi *exteroare* sinelui. În consecință, la nivelul organismului total, mediul apare în afara graniței de sine, străin, exterior, non-sine. La nivelul *supraeului* însă, atât mediul individului, cât și trupul și aspectele propriului său psihic îi par a fi externe, străine, non-sine.

Diversele niveluri ale spectrului implică deosebiri nu doar în ceea ce privește identitatea de sine, ci și referitor la acele caracteristici care au o relație directă sau indirectă cu identitatea de sine. Să ne gândim, spre exemplu, la problema frecvent întâlnită a „conflictului interior”. În mod evident, din moment ce există diferite niveluri ale sinelui, există și diverse niveluri ale conflictelor interioare. Motivul este acela că, la fiecare nivel al spectrului, linia de demarcație a eului este trasată în mod diferit. Dar orice *linie de demarcație* — așa cum poate confirma orice expert

militar — constituie totodată o potențială *linie de luptă*, de conflict, fiindcă o graniță marchează delimitarea între teritoriile ce aparțin unor tabere opuse și potențial beligerante. Spre exemplu, o persoană aflată la nivelul organismului total va considera că inamicul său potențial este mediul în care trăiește, fiindcă i se pare a-i fi străin, exterior, prin urmare, el reprezintă o amenințare pentru viața și pentru binele ei. Dar o persoană aflată la nivelul eului va considera nu numai mediul, ci și propriul trup ca fiind teritoriu străin; din acest motiv, tipul conflictelor și al tulburărilor sale va fi complet diferit. Persoana în cauză și-a deplasat linia de demarcație a sinelui și, prin această mișcare, a deplasat totodată linia de bătaie în cazul propriilor sale conflicte. Cu alte cuvinte, trupul a trecut în tabăra dușmână.

Această linie de luptă poate deveni extrem de pregnantă la nivelul *supraeului*, deoarece aici individul a trasat linia de demarcație între diversele fațete ale propriului său psihic și, astfel, lupta se duce acum între individ ca *supraeu* și mediul în care trăiește, *plus* propriul său trup, *plus* aspectele minții sale.

Ideea este că, atunci când trasează granițele propriului suflet, individul își pune la cale, în același timp, și luptele interioare. Limitele identității personale stabilesc ce aspecte vor fi considerate „non-sine”. Prin urmare, la fiecare nivel al spectrului, diferite aspecte ale lumii apar a fi non-sine, străine. Pentru fiecare nivel, diverse procese ale Universului apar ca *străine*. Și din moment ce, așa cum remarcă Freud la un moment dat, orice străin pare un dușman, fiecare nivel e angajat potențial în conflicte cu diverși inamici. Să nu uităm că fiecare linie de demarcație este



totodată o linie de bătaie și că, la fiecare nivel, dușmanul este altul. În jargonul psihologic, diferitele „simptome” derivă din niveluri diferite.

Faptul că diversele niveluri ale spectrului posedă caracteristici, simptome și potențiale diferite ne ducă către unul dintre cele mai interesante aspecte ale acestei probleme. În prezent se manifestă un interes uriaș pentru toate școlile și tehnicile ce implică variatele aspecte ale conștiinței. Oamenii sînt atrași de psihoterapie, de analiza jungiană, de misticism, psihosinteză, zen, analiză tranzațională, rolîng, hinduism, bioenergetică, psihanaliză, yoga și terapia Gestalt. Ce anume au toate acestea în comun? Într-un fel sau altul, fiecare încearcă să determine anumite schimbări în conștiința unei persoane. Aici însă ia sfîrșit orice asemănare între ele.

Persoanele sincer interesate de dezvoltarea cunoașterii de sine au la dispoziție o varietate atît de largă de sisteme psihologice și religioase, încît nici nu mai știu de unde să înceapă și în care dintre ele să creadă. Chiar dacă studiază cu atenție toate marile școli de psihologie și principalele religii, sfîrșesc această „ucenicie” chiar mai nedumeriți decît la început, fiindcă între aceste școli există contradicții majore. Spre exemplu, în budismul zen, adeptului i se recomandă să-și uite, să-și tranșeandă, să-și depășească propriul eu; pe de altă parte, în psihanaliză, individul este ajutat să-și fortifice, să-și consolideze eul. Care dintre ele are dreptate? Iată o problemă cît se poate de reală, atît pentru terapeutul profesionist, cît și pentru amatorii interesați de acest domeniu. Există multe școli, cu idei și principii diferite, și toate tind să ajungă la înțelegerea aceluiași individ. Sau poate că nu?

Sînt ele oare orientate spre *același nivel* al conștiinței unei persoane? Sau putem spune mai degrabă că toate aceste abordări se referă la niveluri diferite ale sinelui? Poate că, departe de a fi contradictorii sau conflictuale, abordările reflectă, de fapt, deosebiri reale între diversele niveluri ale spectrului conștiinței. De asemenea, poate că toate sînt mai mult sau mai puțin corecte atunci cînd acționează la nivelul lor principal.

Dacă supozițiile de mai sus sînt corecte, înseamnă că, dintr-o dată, acest domeniu extrem de complex devine ordonat și coerent. Astfel, ne dăm seama că aceste școli de psihologie și religie atît de diferite nu constituie abordări contradictorii ale individului și ale problemelor sale, ci, dimpotrivă, abordări complementare ale diferitelor niveluri individuale. În acest mod, vastul domeniu al psihologiei și religiei poate fi împărțit în cinci sau șase categorii, evident fiind faptul că fiecare dintre ele ținește cu predomnanță spre una dintre principalele benzi ale spectrului.

Iată, prin urmare, doar cîteva exemple scurte, cu caracter general. Psihanaliza și majoritatea formelor convenționale de psihoterapie intenționează să vindecă ruptura radicală dintre aspectele conștiente și inconștiente ale psihicului, astfel încît persoana în cauză să fie pusă în legătură cu „toate mințile sale”. Aceste terapii tind să reunească *supra-eul* și *unbra*, ca să creze un eu puternic și sănătos sau, altfel spus, o imagine de sine corectă și acceptabilă. Cu alte cuvinte, sînt orientate spre nivelul eului și ajută un individ ce trăiește la nivelul *supraeului* să se recartografieze ca eu.

Pe de altă parte, scopul urmărit de majoritatea așa-numitelor terapii umaniste este acela de a vindeca disocierea

dintre eu și corp, de a reuni psihicul și somaticul, astfel încât să recreeze organismul total. De aceea, psihologia umanistă — numită și Cea de-a Treia Forță (celelalte două forțe majore în psihologie fiind psiha analiza și behaviorismul) — este cunoscută și sub numele de „mișcarea pentru potențialul uman”. Extinzând identitatea persoanei de la minte sau eu la întregul organism unitar, uriașele sale potențiale sînt eliberate, aflîndu-se deci la dispoziția individului.

Înaintînd în profunzime, constatăm că obiectivul unor discipline precum budismul zen sau hinduismul vedantic este acela de a vindeca fisura dintre organismul total și mediu, pentru a duce la identificarea supremă cu întregul Univers. Altfel spus, ele tind spre nivelul conștiinței unitare. Dar să nu uităm că între acest nivel și cel al organismului total există benzile transpersonale ale spectrului. Terapiile direcționate spre acest nivel se axează asupra acelor procese din interiorul individului care sînt „supra-individuale”, sau „colective”, sau „transpersonale”. Unele dintre ele se referă chiar la un „sine transpersonal” și, cu toate că nu este identic cu Întregul (aceasta ar însemna conștiința unitară), acest sine transpersonal transcende limitele organismului individual. Printre terapiile axate asupra acestui nivel sînt psihosinteza, analiza jungiană, diversele practici yoga preliminară, tehnicile de meditație transcendentală etc.

Cele de mai sus oferă o imagine foarte simplificată a domeniului, însă ilustrează modalitatea generală în care aceste școli de psihologie, psihoterapie și religie se adresează diferitelor niveluri majore ale spectrului. Unele dintre corespondențe sînt ilustrate în figura 2, în care principalele școli de „terapie” sînt enumerate alături de nivelul din

spectru căruia i se adresează. De asemenea, trebuie să menționăm că, la graniță, aidoma oricărui alt spectru, aceste niveluri se întrepătrund într-o oarecare măsură, astfel încît nu se poate face o diferențiere absolută, netă, nici în ceea ce privește nivelurile și nici în privința terapiilor corespunzătoare acestora. În plus, atunci cînd „clasificăm” o terapie pe baza nivelului din spectru, căruia i se adresează, ne referim la cel mai profund nivel pe care îl recunoaște, explicit sau implicit, terapia respectivă. În general vorbind, orice terapie recunoaște și acceptă existența potențială a tuturor nivelurilor de deasupra celui căruia i se adresează ea, dar neagă existența tuturor celor de sub acesta.

Pe măsură ce se familiarizează cu spectrul — cu diversele sale niveluri, potențiale și probleme — orice persoană („amator” sau terapeut) va reuși să se orienteze mai bine, atît ea însăși, cît și pacientul său, pe calea autoînțelegerii și dezvoltării de sine. Probabil că va recunoaște mai ușor nivelul de la care izvorăsc problemele și conflictele cu care se confruntă, putînd aplica fiecărui tip de conflict metoda „terapeutică” adecvată. De asemenea, își va da curînd seama ce potențiale și niveluri dorește să atingă și, deopotrivă, ce proceduri oferă cele mai bune rezultate în vederea acestei dezvoltări.

La nivel fundamental, dezvoltarea presupune lărgirea și extinderea orizonturilor personale, expansiunea granițelor individuale, ca perspectivă spre exterior și ca profunzime în interior. Dar aceasta este, în definitiv, definiția *coborîrii* în spectru. (Sau a „urcării”, depinde din ce unghi preferați să priviți problema. În această carte, eu voi folosi termenul „a coborî” doar fiindcă se potrivește mai bine cu imaginea din figura 1.) Atunci cînd coboară un nivel



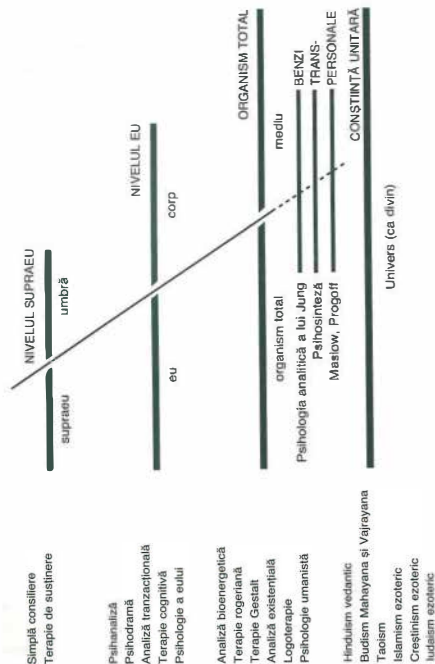


FIGURA 2. Terapiile și nivelurile spectrului

al spectrului, individul și-a recartografiat de fapt sufletul, pentru a-și extinde teritoriul. Dezvoltarea este o realocare, reîmpărțire, recartografiere, este recunoașterea și apoi îmbogățirea nivelurilor din ce în ce mai profunde și mai cuprinzătoare ale propriului sine.

În următoarele trei capitole vom explora câteva dintre fațetele misterului numit conștiință unitară, analizând-o, investigând-o, cercetând-o, pentru a simți la un moment dat că ne ia prin surprindere. Pe lângă faptul că ne va permite să ne formăm o idee cu privire la conștiința unitară, această explorare ne va oferi multe dintre instrumentele necesare pentru a înțelege ceea ce numim astăzi „psihologie trans-personală”, „noetică” sau „cercetare a conștiinței”.

Vom investiga lumea, fără limite și granițe; momentul prezent, fără delimitările trecutului și ale viitorului; și conștiința, fără granițele de interior și exterior.

În următorul capitol vom încerca să explicăm dezvoltarea tuturor nivelurilor din spectru: cel al organismului total, al eului și nivelul supraeului. O dată ce vom fi dobândit acest bagaj de cunoștințe, vom începe coborârea în spectrul conștiinței: o explorare experimentală a diverselor niveluri și a principalelor tipuri de „terapii” menite să intre în contact cu ele. În cele din urmă, vom încheia acolo unde am început, la nivelul conștiinței unitare. Este firesc, deoarece — așa cum vom vedea — conștiința unitară este singurul nivel în afara căruia nu am fost, cu adevărat, niciodată.

**2**

**Pe jumătate**

V-ați întrebat vreodată de ce este viața plină de contraste? De ce tot ce prețuiești pe lume este doar un element dintr-o pereche de contrarii? De ce orice decizie se face între două elemente opuse? De ce toate dorințele sînt bazate pe contrarii?

Remarcați că fiecare dimensiune spațială și direcțională își are opusul său: sus și jos, înăuntru și afară, lung și scurt, nord și sud, mic și mare, aici și acolo, vîrf și bază, stînga și dreapta etc. Și observați, de asemenea, că toate lucrurile pe care le considerăm serioase și importante în viață nu sînt altceva decît un pol al unei perechi de termeni opuși: bun și rău, viață și moarte, plăcere și suferință, Dumnezeu și Satana, libertate și constrîngere.

În mod similar, toate valorile noastre estetice și sociale sînt perechi de contrarii: succes și eșec, frumos și urît, puternic și slab, inteligent și stupid. Chiar și cele mai înalte abstractizări se bazează tot pe opoziție. Logica, spre exemplu, se bazează pe ceea ce e adevărat față de ce e fals; epistemologia, pe realitate față de aparență; ontologia, pe existență față de non-existență. Lumea întregă pare a fi un vast ocean de contraste.

Adevărul celor de mai sus este atât de evident, încât aproape că nici nu mai trebuie menționat, dar cu cât îl examinăm mai îndeaproape, cu atât pare mai ciudat. Fiindcă, la urma urmei, în natură nu există nimic din această lume a termenilor opuși în care trăim noi. Natura nu cunoaște broaște reale și broaște false, copaci morali și copaci imorali, oceane corecte și oceane greșite. Nu vom găsi nicăieri în natură munți echitabili și munți inechitabili. Nu există nici măcar specii frumoase și specii urâte — cel puțin nu pentru natură, fiindcă ea le-a creat pe toate. Thoreau spunea că natura nu-și cere niciodată scuze, motivul aparent fiind acela că ea nu cunoaște binele și răul, deci nu recunoaște ceea ce omul consideră a fi „greșeli”.

Este adevărat, în natură există unele dintre lucrurile pe care le numim noi „opuse”. Întîlnim, de pildă, broaște mari și broaște mici, copaci înalți și copaci scunzi, portocale coapte și portocale necoapte. Dar această deosebire nu are importanță pentru ele, nu le aruncă în ghearele unei anxietăți paroxistice. Poate că există urși deștepți și urși prostănaci, dar pe ei cheștiunea nu pare a-i preocupa prea mult; nu vom întîlni complexe de inferioritate la urși.

În mod similar, în natură există viață și moarte, dar nici ele nu au dimensiunile terifiante atribuite lor în lumea noastră, a oamenilor. O pisică bătrînă nu cade pradă acselor de spaimă stîrnite de ideea apropiatei sale morți; pisica se mîrginește să se retragă liniștită undeva, să se ghemuiască sub un copac și să moară. Un măcăleandru suferind de o boală letală se așază confortabil pe o ramură de salcie și privește calm lumina apusului. Iar cînd și ultima rază de soare a dispărut, pasărea închide ochii pentru

totdeauna și se lasă să cadă la pămînt. Ce diferență față de modul în care noi, oamenii, privim moartea:

Să nu pleci ușor în acea noapte lină,  
Ci luptă, luptă împotriva pieirii luminii.

Deși în natură apar deopotrivă plăcerea și durerea, ele nu constituie probleme îngrijorătoare. Cînd suferă, un cîine chelălăie. Cînd nu, pur și simplu nu-și face griji. Nu se gîndește cu spaimă la durerea care ar putea veni în viitor și nici nu are regrete gîndindu-se la cea din trecut. Pentru el, suferința pare a fi o cheștiune cît se poate de simplă și de firească.

Spunem că toate acestea sînt adevărate, pentru că, pur și simplu, natura este timpă. Dar motivul nu stă în picioare; abia acum începem să ne dăm seama că natura este mult mai inteligentă decît ne-ar plăcea nouă să credem. Marele biochimist Albert Szent-Gyorgyi ne oferă un exemplu interesant:

Cînd am intrat la Institutul pentru Studii Avansate de la Princeton am făcut-o în speranța că, venind în contact cu toți acei fizicieni și matematicieni de seamă, voi învăța ceva despre problemele vieții. Dar imediat ce am declarat că în orice sistem viu există mai mult decît doi electroni, fizicienii mi-au întors spatele. Cu toate computerele lor, ei nu-și explicau ce anume ar putea face al treilea electron. Remarcabil este însă faptul că el știe cu exactitate ce să facă. Prin urmare, acel electron minuscul știe ceva ce învățații de la Princeton nu știu, iar acest ceva nu poate fi decît foarte simplu.

Mi-e teamă că natura nu este doar mai deșteaptă decît credem noi, ci mai deșteaptă decît ne putem imagina. La

urma urmei, ea a creat creierul uman, pe care ne place să-l considerăm unul dintre cele mai inteligente instrumente din Univers. Ar fi oare posibil ca un idiot să producă o capodoperă veritabilă?

Potrivit Genezei, una dintre primele „îndatoriri” ale lui Adam a fost aceea de a da nume plantelor și animalelor deja existente — fiindcă în natură nimic nu vine pe lume cu etichete gata pregătite și ar fi foarte convenabil să putem clasifica și numi toate aspectele lumii vii. Altfel spus, Adam a trebuit să introducă o ordine în complexitatea formelor și proceselor din natură și să le dea câte un nume. „Aceste animale seamănă între ele, dar nu aduc deloc cu cele de acolo, așa că hai să botezăm acest grup «lei» și pe acela «urși». Și, mai departe, aceste chestii pot fi mîncate, pe cînd acelea nu. Le voi spune primelor «struguri», iar celorlalte, «pietre».”

Dar adevărata sarcină a lui Adam nu a fost totuși aceea de a născoci nume pentru plante și animale, oricît de laborioasă ar fi o asemenea activitate; elementul esențial al îndatoririi sale a fost chiar procesul de clasificare și categorizare. Fiindcă, exceptînd situația în care pe lume exista cîte un singur animal din fiecare specie — lucru greu de crezut — Adam a fost nevoit să grupeze laolaltă animalele similare și să învețe să le deosebească mental de celelalte. El a trebuit să traseze o linie de demarcație mentală între diversele grupuri de animale, fiindcă numai după acest proces a putut să recunoască — și deci să numească — diversele specii de animale. Cu alte cuvinte, Adam nu a făcut altceva decît să inițieze activitatea de trasare a unor linii despărțitoare simbolice sau mentale.

El a fost primul care a împărțit, a clasificat și a sistematizat natura; a fost primul mare cartograf. Adam a creat granițele.

Acest proces de cartografiere a avut un succes atît de mare, încît chiar și astăzi noi ne petrecem cea mai mare parte a timpului delimitînd și construind granițe. Fiecare decizie pe care o luăm, fiecă acțiune și fiecare cuvînt rostit se bazează pe trasarea — în mod conștient sau nu — a unor linii de demarcație. Și nu mă refer aici doar la granițele identității de sine, care fîși au, firește, importanța lor, ci la toate granițele, în cel mai larg sens al termenului. A lua o hotărîre înseamnă a trasa o linie de demarcație între ceea ce dorim și ceea ce nu dorim. A dori ceva înseamnă a construi o graniță între lucrurile plăcute și cele dureroase și a ne îndrepta apoi spre cele dintîi. A nutri o idee înseamnă a face o delimitare între conceptele pe care le considerăm adevărate și cele care ni se par false. A primi o educație înseamnă a învăța cînd și cum să trasăm limite și apoi ce să facem cu aspectele delimitate. A menține un sistem juridic înseamnă a schița o linie de demarcație între cei care se adaptează la regulile sociale și cei care nu o fac. A duce un război înseamnă a-i diferenția pe cei ce sînt de partea noastră de cei care ne sînt împotrivă. A studia etica înseamnă a învăța cum să despărțim binele de rău. A practica medicina occidentală înseamnă a trasa o limită clară între boală și sănătate. În mod evident, de la incidentele minore pînă la crizele grave, de la deciziile mărunte pînă la hotărîrile majore, de la preferințele relative la pasiunile înflăcărare, viața este un continuu proces de trasare a granițelor.

Interesant în ceea ce privește liniile de demarcație este faptul că, oricît de complexe ar fi, ele nu delimitează

altceva decât interiorul de exterior. Spre exemplu, putem reprezenta cea mai simplă linie de demarcație sub forma unui cerc și vom vedea că ea desparte ce e înăuntru de ceea ce se află afară:



afară

Dar observați că cei doi termeni opuși, înăuntru și afară, nu există în sine, ei aparțin doar după ce trasăm cercul — delimitarea. Prin urmare, linia de demarcație însăși este cea care creează cuplul de contrarii. Pe scurt, a trasa granițe înseamnă a da naștere opozițiilor. Astfel, putem înțelege că trăim într-o lume a contrariilor tocmai fiindcă viața, așa cum o știm noi, este un proces de trasare a liniilor de demarcație, a limitelor.

Iar după cum avea să descopere Adam în scurt timp, lumea contrariilor este o lume a conflictelor. Adam trebuie să fi fost fascinat de forța generată de trasarea granițelor și alocarea numelor. Imaginați-vă: o scurtă înșiruire de sunete, precum „cer”, poate reda întreaga imensitate a văzduhului, recunoscut — prin puterea acelorași linii de demarcație — a fi diferit de pământ, apă sau foc. Astfel că, în loc să manevreze obiecte reale, concrete, Adam putea manipula în minte aceste nume magice, care defineau obiectele în sine. De pildă, înainte de inventarea granițelor și a numelor, dacă Adam voia să-i spună Evei că o consideră la fel de încăpățînată ca un catîr, trebuia s-o ia de mîină, să caute pînă ce găsea un catîr, să arate spre acesta, apoi spre Eva și să se fiție de colo-colo făcînd mutre

încruntate pentru a-i da de înțeles ce voia să spună. Așa însă, grație magiei numelor, nu trebuia decât s-o privească în față și să-i spună: „La naiba, draga mea, dar ești încăpățînată ca un catîr!” Eva — care, fiindcă tot veni vorba, era mult mai isteată decât Adam — își ținea de obicei gura. Adică refuza să folosească și ea magia cuvintelor, fiindcă știa în sinea ei că vorbele sînt o sabie cu două tăișuri și cel care agită sabia, de sabie va pieri.

Între timp, rezultatele activității lui Adam s-au dovedit spectaculoase, incitante, uluitoare și, firește, omul a devenit cam plin de el. În consecință, a început să-și extindă granițele asupra unor locuri ce rămăseseră necartografiate, dobîndind cunoștințe noi. Acest comportament înfumurat a culminat cu Pomul Cunoașterii — de fapt, copacul contrastelor, binele și răul. Iar cînd Adam a recunoscut deosebirea dintre ele, cînd a trasat acea graniță fatală, întreaga sa lume s-a prăbușit. Cînd Adam a păcătuț, lumea contrariilor, la a cărei creație contribuise el însuși, s-a întors împotriva lui. Durere/plăcere, viață/moarte, muncă/joacă — un val uriaș de contrarii conflictuale s-a prăvălit asupra omenirii.

Cumplita lecție pe care a învățat-o Adam din acestea a fost că fiecă linie de demarcație este totodată un potențial cîmp de luptă, astfel încît simpla trasare a unei granițe constituie un pas spre conflict — conflictul dintre contrarii, lupta vieții împotriva morții, a plăcerii împotriva durerii, a binelui împotriva răului. Adam a învățat — prea tîrziu, din păcate — că întrebarea „Unde să traseze acea linie?” înseamnă, în realitate, „Unde va avea loc lupta?”

De fapt, trăim într-o lume a conflictelor și a contrariilor fiindcă trăim într-o lume a limitelor. Din moment ce fiecare linie de demarcație este totodată un cîmp de luptă, iată

blestemul omenirii: cu cât mai ferme sînt granițele uneia dintre părți, cu atît mai îndrîjite sînt bălăile sale. Cu cît tîm mai tare la plăceri, cu atît îmi e mai teamă de suferință. Cu cît caut mai mult binele, cu atît sînt mai obsedat de rău. Cu cît visez mai pătimaș la succes, cu atît mă sperie eșecul. Cu cît mă agăț mai tare de viață, cu atît mi se pare moartea mai îngrozitoare. Cu cît prețuiesc mai mult ceva, cu atît mai obsedat devin de pierderea sa. Cu alte cuvinte, majoritatea problemelor noastre sînt create de granițe și de opoziția pe care ele o determină. În mod obișnuit, încercăm să rezolvăm aceste probleme prin eradicarea unuia dintre termenii opuși. Tratăm opoziția dintre bine și rău încercînd să exterminăm răul. Tratăm dualitatea viață/moarte încercînd să disimulăm moartea în dosul unor nemuriri simbolice. În filozofie, tratăm conceptele opuse ignorînd unul dintre poli sau încercînd să-l reducem la celălalt. Materialistul încearcă să reducă mintea la materie, monistul tînde să reducă pluralitatea la unitate, iar pluralistul se străduiește să explice unitatea ca pluralitate.

Ideea e aceea că întotdeauna tindem să tratăm granițele ca fiind *reale*, măsurînd apoi contrariile create de ele; niciodată nu punem la îndoială existența granițelor în sine. Fiindcă ne imaginăm că limitele sînt reale, persistăm în convingerea că termenii opuși sînt ireconciliabili, pe veci despărțiți unul de altul. „Răsăritu-i răsărit, occidentu-i occident și niciodată nu se vor întîlni.” Dumnezeu și Satana, viața și moartea, binele și răul, dragostea și ura, eul și non-eul — toate acestea sînt la fel de diferite, susținem noi, ca ziua și noaptea.

Astfel, ne închipuim că viața ar fi perfectă dacă am putea eradica polii negativi și nedorii din perechile de contrarii.

Dacă am zdrobi durerea, răul, moartea, suferința, boala, atunci pe lume n-ar mai fi decît bine, viață, bucurie, sănătate — exact imaginea pe care mulți și-o fac despre Rai. Paradisul a ajuns să definească nu atît transcendența tuturor contrariilor, cît mai degrabă locul în care s-au adunat toți termenii pozitivi ai perechilor de contrarii, pe cînd ladul este cel în care s-au acumulat termenii negativi: durerea, suferința, chinul, boala și frica.

Acest fel al separării contrariilor și al năzuinței către polii pozitivi pare a fi trăsătura distinctivă a civilizației occidentale progresiste, a religiei, științei, medicinei și industriei sale. Progresul, la urma urmei, nu este altceva decît o înaintare *către* pozitiv, în *sens opus* față de negativ. Și totuși, în ciuda înlesnirilor evidente datorate agriculturii și științei medicale, nu există nici cea mai mică dovadă că, după secole, în care a accentuat pozitivul și a încercat să elimine negativul, omenirea ar fi mai fericită sau mai împăcată cu sine. De fapt, totul indică exact contrariul: trăim azi în „epoca anxietății”, a „socului viitorului”, a frustrării și alienării, a plictisului în mijlocul luxului și a nimicniciei în sînul abundenței.

Se pare că „progresul” și nefericirea sînt fețele aceleiași monede aflate în continuă rotație. Fiindcă însăși năzuința spre *progres* presupune o nemulțumire față de *situația actuală*; în consecință, cu cît întesc mai mult către progres, cu atît mai acut mă simt nemulțumit. În alergarea sa orbească spre progres, civilizația noastră a instituționalizat, de fapt, frustrarea. Încercînd să accentuăm pozitivul și să eliminăm negativul, am uitat cu desăvîrșire că pozitivul nu poate fi definit decît prin comparație cu negativul. Polii opuși pot fi la fel de diferiți ca ziua de noapte, însă esențial



aici este faptul că, în lipsa nopții, nu am putea recunoaște ziua. A distruge negativul înseamnă a anula orice posibilitate de a ne bucura de pozitiv. Prin urmare, cu cât înaintăm mai mult în această aventură a progresului, cu atât ne apropiem de eșec și cu atât mai acută devine senzația noastră de absolută frustrare.

La rădăcina acestei probleme se află tendința de a considera contrariile ca fiind ireconciliabile, definitiv separate și izolate unul de celălalt.

Chiar și cea mai simplă pereche de termeni opuși, de pildă, a cumpăra și a vinde, este privită ca o alăturare a două evenimente distincte, separate. Este adevărat că vânzarea și cumpărarea sînt diferite dintr-un punct de vedere, dar sînt totodată complet *inseparabile*. Ori de cîte ori dumneavoastră cumpărați ceva, altcineva vinde — în cadrul aceleiași acțiuni — ceva. Cu alte cuvinte, vânzarea și cumpărarea sînt *două* fațete ale unui *singur* eveniment, respectiv ale tranzacției în sine. Și, în vreme ce fațetele sînt „diferite” între ele, evenimentul unic pe care îl reprezintă este unul și același.

În mod similar, toți polii opuși au în comun o identitate implicită. Altfel spus, oricît de clare și de vii ni s-ar părea diferențele dintre contrarii, acestea sînt absolut inseparabile și interdependente, pentru simplul motiv că una nu poate exista fără cealaltă. Privind situația în acest mod, devine evident că nu există înăuntru fără-afară, sus fără jos, câștig fără pierdere, plăcere fără durere, viață fără moarte. Așa cum spunea înțeleptul chinez Lao Tzu:

Există oare o deosebire între *da* și *nu*?

Există oare o deosebire între *bun* și *rău*?

Să mă tem eu de ce-i *sperie* pe alții? Ce prostie!

*A avea și a nu avea* sînt pururi împreună  
*Ce-i ușor și ce e greu* se completează reciproc  
*Ce-i lung și ce-i scurt* contrastează între ele  
*Sus și jos* nu pot unul fără celălalt  
*În față și în spate* sînt mereu unul lîngă altul.

Chuang Tzu dezvoltă aceeași idee:

De aceea, cei ce zic că ar vrea binele fără corespondentul său, răul; sau o bună guvernare fără corespondentul său, dezordinea, nu înțeleg marile principii ale Universului și nici natura întregii Creații. Am putea vorbi la fel de bine despre existența cerului fără cea a Pămîntului ori a principiului negativ în absența celui pozitiv, ceea ce e, firește, imposibil. Totuși, oamenii discută despre ele fără încetare; acei oameni trebuie să fie ori nebuni, ori proști.

Unitatea internă a contrariilor nu este o idee înfîlînită doar la mistici, fie ei vestici sau orientali. Dacă ne gîndim la fizica modernă — domeniul în care gîndirea occidentală a înregistrat cele mai mari progrese — vom observa o altă versiune a realității, văzută ca unitate a contrariilor. În teoria relativității, spre exemplu, vechii poli opuși, mișcarea și repausul, au devenit imposibil de distins unul de celălalt; altfel spus, „în fiecare dintre ei se află amîndoi la un loc”. Un obiect care pare a fi în repaus pentru un observator este, concomitent, în mișcare pentru un altul. În mod similar, distincția dintre undă și particulă dispăre în așa-numita „particundă”, iar deosebirea dintre structură și funcție piere deopotrivă. Nici vechea delimitare netă între masă și energie nu mai există de cînd cu celebra ecuație a lui Einstein,  $E = mc^2$ , acești doi străvechi poli

fiind astăzi percepuți ca două aspecte ale aceleiași realități — o realitate ilustrată dureros și violent la Hiroshima.

În aceeași ordine de idei, contrarii ca obiect și subiect sau timp și spațiu sînt în prezent considerate absolut interdependente, astfel încît formează un continuum interconectat, un tipar unic și unitar. Ceea ce numim „subiect” și „obiect” reprezintă, aidoma vînzării și cumpărării, doar două modalități diferite de abordare a unui singur proces. Dacă același lucru este valabil pentru timp și spațiu, nu mai putem vorbi despre un obiect localizat în spațiu sau produs în timp, ci doar despre un eveniment spațio-temporal. În esență, fizica modernă afirmă că realitatea nu poate fi privită decît ca o uniune a contrariilor. Sau, în exprimarea lui Ludwig von Bertalanffy:

Dacă cele spuse sînt adevărate, realitatea este ceea ce Nicolaus din Cusa numea *coincidentia oppositorum*. Gîndirea discursivă reprezintă întotdeauna doar un aspect al realității fundamentale, numit Dumnezeu în terminologia lui Nicolaus; el nu-și poate sfîrși niciodată infinita diversitate. Prin urmare, realitatea fundamentală este o unitate a contrariilor.

Din punctul de vedere al *coincidentia oppositorum* — coincidența contrariilor — ceea ce noi considerăm poli opuși, total separați și ireconciliabili, se dovedește a fi, în cuvintele lui von Bertalanffy, „aspecte complementare ale uneia și aceleiași realități”.

Acestea sînt motivele pentru care Alfred North Whitehead, unul dintre cei mai de seamă filozofi ai secolului XX, a conceput filozofia „organismului” și a „existenței vibraatorii”, care sugerează că „toate elementele fundamentale

sînt, în esență, vibraatorii”. Altfel spus, toate evenimentele și lucrurile pe care le considerăm în mod obișnuit ireconciliabile, precum cauza și efectul, trecutul și viitorul, subiectul și obiectul, sînt, de fapt, aidoma bazei și crestei unui val, o unică vibrație. Fiindcă, deși este în sine un unic eveniment, valul nu se poate exprima decît prin intermediul polilor opuși, creastă și bază, sus și jos. Din acest motiv, realitatea nu poate fi identificată nici în creastă, nici în bază, ci în uniunea dintre ele (imaginați-vă cum ar arăta un val care ar avea numai creastă, fără bază). Evident, nu există creastă fără bază și sus fără jos. Creasta și baza — ca de altfel toți polii opuși — sînt aspecte inseparabile ale aceleiași activități. Prin urmare, așa cum menționa Whitehead, fiecare element al Universului este „un du-te-vino vibrațional al aceleiași energii sau activități fundamentale”.

Nicăieri nu este evidențiată mai clar această unitate internă a contrariilor decît în gestaltismul percepției. În conformitate cu teoria Gestalt\*, nu putem conștientiza niciodată un obiect sau un eveniment decît în relație cu un fundal contrastant. Spre exemplu, ceea ce numim „lumină” este, de fapt, o formă luminoasă ce se detașează pe un fond întunecat. Cînd privesc cerul nopții și observ strălucirea unei stele, ceea ce văd — ceea ce percepe ochiul meu — nu este steaua în sine, separată, ci întreaga structură, sau Gestalt, reprezentată de „stea strălucitoare plus fond întunecat”. Oricît de puternic ar fi contrastul între steaua luminoasă și fundalul întunecat, ideea centrală este aceea că fără una dintre ele, niciodată n-aș putea s-o percep pe cealaltă. „Lumina” și „întunericul” sînt, prin urmare,

\* Din limba germană. *Gestalt* = structură.

două aspecte interdependente ale aceluiași Gestalt senzorial. În mod similar, nu pot percepe mișcarea decât în relație cu repausul, și nici complexitatea în absența simplității sau atracția în lipsa repulșiei.

De asemenea, nu pot resimți plăcerea decât în relație cu suferința. Poate că mă simt foarte bine, confortabil și plăcut chiar acum, dar nu mi-aș putea da *seama* de acest lucru dacă în fundal nu ar exista disconfortul și durerea. De aceea bucuria și suferința par a alterna mereu, fiindcă numai pe fondul contrastului reciproc poate fi recunoscută existența fiecăreia. Astfel, oricât de mult aș agree-o pe una și aș disprețui-o pe cealaltă, orice încercare de a le separa este sortită eșecului. După cum ar spune Whitehead, plăcerea și durerea sînt creasta și baza aceluiași val al conștienței și a încerca accentuarea crestei pozitive concomitent cu eliminarea bazei negative ar fi același lucru cu tentativa de a elimina însuși valul conștienței.

Poate că astfel vom începe să înțelegem de ce viața este atît de frustrantă cînd e percepută ca o lume a contrariilor separate și de ce progresul nu mai constituie în prezent dezvoltare, ci o boală letală. În încercarea de a separa polii opuși și de a ne agăța de cei pe care-i considerăm pozitivi, precum plăcerea fără durere, viața fără moarte, binele fără rău, nu facem decât să alergăm după o fantasmă fără substanță. La fel de bine a m putea năzui la o lume a creștelor fără baze, a vinzătorilor fără cumpărători, a stîngii fără dreapta, a interiorului fără exterior. De aceea, așa cum sublinia Wittgenstein, deoarece obiectivele noastre nu sînt mărețe, ci iluzorii, problemele cu care ne confruntăm nu sînt dificile, ci absurde.

Faptul că toate contrariile — masă și energie, subiect și obiect, viață și moarte — se confundă între ele într-o măsură atît de mare încît sînt practic inseparabile pare greu de crezut celor mai mulți dintre noi. Motivul acestei suspiciuni este acela că acceptăm ca fiind reală *linia de demarcație* dintre polii opuși. Să ne amintim că limitele sînt cele care creează aparenta existență a contrariilor separate unele de altele. Cu alte cuvinte, a spune că „realitatea fundamentală este o unitate a contrariilor” înseamnă, de fapt, a afirma că *în realitatea fundamentală nu există granițe*. Nicăieri.

Adevărul este că sîntem atît de fermecați de limite și granițe, atît de vrăjiți de păcatul lui Adam, încît am uitat cu desăvîrșire natura exactă a acestor linii de demarcație. Fiindcă acestea nu există sub nici o formă în lumea reală, ci numai în imaginația „cartografilor”. Să nu confundăm totuși; există multe tipuri de *linii* în natură, precum linia țărmlui, situată între continente și oceanele care le înconjoară. Există, de fapt, tot felul de tipuri de linii și de suprafețe în natură — marginile frunzelor sau pielea organismelor vii, linia orizontului și suprafața lacurilor ori a petelor de umbră și lumină, linii care separă obiectele de mediul lor înconjurător. Evident că toate aceste linii și suprafețe există cu adevărat, dar ele — țărmlul dintre uscat și apă, de pildă — nu reprezintă o *separare*, o delimitare a pămîntului de apă, așa cum presupunem noi în mod obișnuit. Așa cum a remarcat Alan Watts în repetate rînduri, aceste așa-numite „linii de demarcație” reprezintă totodată locul în care pămîntul și apa se ating. Cu alte cuvinte, ele *alătură* și *unesc* în aceeași măsură în care despart și diferențiază. Mai exact spus, aceste linii nu sînt

granițe. Există o deosebire substanțială între o linie și o graniță, așa cum vom vedea imediat.

Esențialul este că liniile unesc și deopotrivă delimitează polii opuși. Acesta este, de fapt, rolul și caracteristica tuturor liniilor și suprafețelor reale din natură. Ele definesc în mod explicit contrariile și, concomitent, le unifică implicit. Spre exemplu, să desenăm o linie reprezentînd o concavitate, ca mai jos:



Dar observați că, prin intermediul uneia și aceleiași linii am creat și o convexitate. La acest lucru se refera învățatul taoist Lao Tzu cînd spunea că toate contrariile se nasc simultan și reciproc. Aidoma concavității și convexității din exemplul de mai sus, ele apar împreună.

Mai mult decît aîft, nu putem spune că linia *separă* concavitata de convexitate, fiindcă există o singură linie și ea e comună amîndurora. Departe de a separa cele două forme, linia face absolut imposibilă existența uneia în lipsa celeilalte. Datorită acelei linii, indiferent de modul în care desenăm o formă concavă, desenăm în mod automat și una convexă, fiindcă exteriorul celei dintîi *este*, în același timp, interiorul celei de-a doua. Prin urmare, nu vom întîlni niciodată o concavitate fără o convexitate fiindcă, aidoma tuturor contrariilor, și ele sînt „condamnate” să existe pe veci împreună.

Ideea este că toate liniile pe care le găsim în natură sau pe care le construim noi înșine nu fac doar să diferențieze

polii opuși, ci îi contopesc într-o unitate inseparabilă. Deci, o linie nu este o graniță fiindcă — mentală, naturală sau logică — linia nu doar desparte, ci și unește. Granițele, pe de altă parte, sînt pure iluzii — pretind că separă ceea ce nu este în realitate separabil. Din acest punct de vedere, în lume există linii, dar nu și limite sau granițe reale.

O linie reală devine o graniță iluzorie atunci cînd ne imaginăm că cele două fațete ale sale sînt separate, izolate una de cealaltă; mai clar, cînd acceptăm deosebirea exterioară dintre cele două contrarii, dar ignorăm unitatea lor interioară. O linie devine o graniță cînd uităm că interiorul coexistă cu exteriorul. O linie devine o graniță cînd ne închipuim că desparte fără a și uni. E perfect acceptabil să trasăm linii, cu condiția să nu le confundăm cu granițe. E perfect acceptabil să deosebim plăcerea de durere, dar e imposibil să le separăm.

În prezent ne creăm iluzia limitelor aproape la fel cum a făcut-o Adam inițial, căci păcatele părinților vor fi trecute asupra fiilor. Începem ori prin a urma liniile din natură — țărături, liziere, orizont, suprafețele stîncilor, suprafața pielii etc. — ori prin a construi linii mentale proprii (idei și concepte). Prin acest proces, structurăm și ordonăm aspectele lumii în care trăim. Învățăm să recunoaștem deosebirea între interiorul și exteriorul categoriilor formate: între ceea ce este piatră și ceea ce nu, între plăcere și neplăcere, între înalt și ceea ce nu este înalt, între bine și ceea ce nu este bine etc.

Deja liniile noastre amenință să devină granițe, fiindcă recunoaștem în mod explicit diferențele și uităm unitatea implicită. Iar această eroare este facilitată atunci cînd începem să dăm nume, să atașăm interiorului și exteriorului

unei categorii un cuvînt sau un simbol. Deoarece termenii pe care-i utilizăm pentru interior, precum „lumină”, „sus”, „plăcere”, sînt în mod clar separați de cei pe care-i folosim pentru exteriorul categoriilor: „întuneric”, „jos”, „durere”.

Deci, putem manipula simbolurile independente de opusul lor intrinsec. Spre exemplu, pot formula o propoziție de tipul „Vreau plăcere”, în care nu există nici o referire la opusul plăcerii, durerea. Pot separa plăcerea de suferință în cuvinte, la nivel mental, chiar dacă în lumea reală una nu există niciodată în absența celei lalte. În acest moment, linia dintre plăcere și durere devine graniță, iar iluzia separării lor pare convingătoare. Fără a înțelege că polii opuși sînt doar nume diferite ale aceluiași proces, îmi închipui că există două procese contrarii. Referitor la acest lucru, L.L. Whyte afirma: „Astfel, mintea imatură, incapabilă să se dezbrace de propriile sale prejudecăți... este condamnată să se zbată în chingile dualismelor sale: subiect/obiect, timp/spațiu, spirit/materie, libertate/necesitate, liber arbitru/lege. Adevărul, care nu poate fi decît unul singur, e plin de contradicții. Omul nu poate ști unde se află, fiindcă *și-a creat două lumi dintr-una singură*.”

Problema noastră rezidă în faptul că am trasat o hartă convențională, cu tot cu granițe, a teritoriului real al naturii, în care nu există limite, și apoi am început să confundăm harta cu teritoriul. Așa cum au remarcat Korzybski și specialiștii în semantică, simbolurile, semnele, cuvintele, gândurile și ideile noastre nu sînt decît hărți ale realității, nu realitatea în sine, fiindcă „harta nu este totuna cu teritoriul”. Cuvîntul „apă” nu ne va potoli setea. Dar trăim în lumea hărților și cuvintelor, ca și cum ar fi lumea reală. Călcînd pe urmele lui Adam, ne-am rătăcit într-un univers

al hărților și granițelor imaginare. Iar aceste limite iluzorii și contrariile pe care le creează au devenit pentru noi motiv de lupte înflăcărâte.

Majoritatea „problemelor noastre de viață” se nasc deci din iluzia că polii opuși pot și trebuie izolați unul de altul. Dar din moment ce toate contrariile sînt aspecte ale aceleiași realități fundamentale, este ca și cum am încerca să separăm cele două capete ale unei benzi circulare de cauciuc. Nu putem decît să tragem de ea mai tare, și mai tare — pînă cînd cedează și se rupe.

Așa putem înțelege de ce, în toate tradițiile mistice, acela care izbuteste să vadă dincolo de iluzia contrariilor este considerat „eliberat”. Pentru că a „ieși de sub tirania perechilor” de contrarii, a scăpat de conflictele și problemele absurde implicate de lupta contrariilor. El a renunțat să mai manevreze polii opuși unul împotriva celuilalt în căutarea păcii, izbutind să-i transceadă pe amîndoi. Nu-și mai pune problema binelui față de rău, ci a trecut dincolo de bine și de rău. Nu mai este vorba despre viață în opoziție cu moartea, ci despre un centru al conștiinței care le transcende pe ambele. Ideea este nu atît separarea contrariilor și înregistrarea unui „progres pozitiv”, cît unificarea și armonizarea polilor opuși, a celui pozitiv cu cel negativ, descoperind un teritoriu comun care le depășește și le cuprinde pe amîndouă. Iar acest teritoriu, după cum vom vedea curînd, este chiar conștiința unitară. Pînă atunci, să reținem că, așa cum menționează scriptura hindusă *Bhagavad Gita*, eliberarea nu înseamnă eliminarea negativului, ci eliberarea de ambii poli ai perechii:

Cel ce se mulțumește cu ce vine de la sine

Cel care depășește dualul și e liber de invidie,



Detașat de succes și de eșec,

Chiar dacă acționează, nu mai e legat.

Acela e știut ca liber pentru veșnicie,

Fără a disprețui sau a pofți

Fiindcă cel ce s-a eliberat de contraste

S-a eliberat și de conflict.

Această „eliberare de contraste” înseamnă, în vocabular occidental, descoperirea Împărăției Cerești pe Pământ, chiar dacă evangheliștii moderni au uitat acest lucru. Raiul nu este, așa cum predică religia populistă, o stare a tuturor pozitivelor lipsite de orice negativ, ci o stare a „non-contrariilor”, a „non-dualității” — cel puțin în conformitate cu Evanghelia după Toma:

Și ei I-au spus: Fiind copii,  
vom intra atunci în Împărăție? Iar Isus le-a zis:  
Cînd veți face din două una și cînd  
veți face înăuntru ca și afară,  
și afară ca-năuntru și ce-i sus  
ca tot ce-i jos, și cînd  
bărbat și femeie va fi un singur trup,  
atunci veți intra în Împărăție.

Ideea non-contrariilor și a non-dualității este esența hinduismului Advaita (*advaita* înseamnă „non-dual”, „non-doi”) și a budismului Mahayana, fiind splendid exprimată într-unul dintre cele mai importante texte ale budismului, *Lankavatara Sutra*:

Falsa imaginație ne învață că lucruri ca lumină și umbră, scurt și lung, alb și negru sînt diferite și trebuie deosebite între ele; dar ele nu sînt independente unele

de altele; sînt doar aspecte ale aceleiași lucruri, sînt termeni ai unei relații, nu ai realității. Condițiile existenței nu au un caracter reciproc exclusiv; în esență, lucrurile nu sînt două, ci unul singur.

Am putea da astfel de exemple la infinit, dar toate vor indica același lucru: realitatea fundamentală este o uniune a contrariilor. Și dat fiind că tocmai granițele pe care le trasăm și le suprapunem peste lumea reală sînt cele care o fărîmîțează în nenumărate perechi de contrarii, afirmația acestor tradiții orientale, conform căreia realitatea este liberă de poli opuși, înseamnă totodată că realitatea este liberă de orice granițe și limitări. Faptul că realitatea este non-duală se traduce prin aceea că este și lipsită de granițe.

Prin urmare, soluționarea conflictului între contrarii necesită eliminarea tuturor granițelor, nu asmutirea treptată a contrariilor unele împotriva celorlalte. Lupta dintre polii opuși este un simptom al convingerii că limitele sînt reale, iar pentru a scăpa de acest simptom trebuie să ajungem la însăși rădăcina problemei: granițele iluzorii.

Dar, întrebăm noi, ce se va întîmpla cu năzuința noastră spre progres dacă recunoaștem că toate contrariile sînt unul și același lucru? Ei bine, cu puțin noroc, va dispărea și, o dată cu ea, se va spulbera și acea stranie nemulțumire susținută de iluzia că iarba este mai verde de cealaltă parte a gardului. Dar se impune o clarificare. Nu vreau să spun prin aceasta că vom înceta să înregistrăm progrese în domenii ca medicina, agricultura sau tehnologia. Vom renunța doar la iluzia că fericirea noastră depinde de ele. Fiindcă atunci cînd vom reuși

să privim dincolo de iluzia granițelor create de noi vom vedea pe loc Universul așa cum l-a văzut Adam înainte de cădere: o unitate organică, omogenă, o armonie a contrariilor, o îmbinare a pozitivului cu negativul, în deplin consens cu existența noastră vibratorie. Atunci cînd vom înțelege că polii opuși sînt unul și același lucru, haosul devine armonie, luptele se transformă în dans, iar vechii dușmani devin prieteni. Atunci ne vom putea împrieteni cu întregul Univers, nu doar cu jumătate din el.

### 3

## Teritoriul fără granițe



Supremul secret metafizic, dacă ne putem exprima atât de simplist, este acela că în Univers nu există granițe. Granițele sînt iluzii, rezultate nu ale realității, ci ale modului în care cartografiem și structurăm realitatea. Și dacă e perfect acceptabil să cartografiem teritoriul, confuzia între cele două este de-a dreptul fatală.

Pe lângă faptul că nu există granițe între contrarii, putem spune într-un sens mult mai larg că nu există granițe nicăieri în Cosmos. Iar cel mai clar este ilustrată această realitate fără frontiere în fizica modernă — fapt cu atât mai remarcabil, cu cît fizica clasică, reprezentată de nume de seamă, precum Kepler, Galilei sau Newton, a fost una dintre demnele urmasse ale lui Adam, cartograful și trasa-torul de granițe.

Adam a lăsat omenirii o moștenire concretizată în tendința de a desena hărți și a trasa linii de demarcație. Și din moment ce fiecare graniță poartă în sine forță politică și tehnologică, obiceiul lui Adam de a grupa, clasifica și denumi natura a marcat începutul puterii tehnologice și controlului asupra naturii. De fapt, în tradiția ebraică, fructul Pomului Cunoașterii conținea în sine nu atât cunoașterea

binelui și a răului, cât a utilului și inutilului; altfel spus, cunoaștere tehnologică. Dar, pe lângă forța sa politică și tehnologică, fiecare graniță poartă în sine alienare, fragmentare și conflict, fiindcă atunci când trasăm o linie de demarcație pentru a dobândi control asupra unui anumit lucru, în mod automat ne înstrăinăm de ceea ce încercăm să controlăm. De aici și căderea lui Adam în păcatul fragmentării, cunoscut drept păcatul originar.

Totuși, granițele trasate de Adam erau foarte simple. Ele nu făceau decît să clasifice și să contribuie la descriere, definire, denumire etc. Iar el nici măcar nu a exploatat pe deplin aceste frontiere; abia începuse să numească legumele și fructele, cînd a pierdut controlul asupra mingii și a fost izgonit din teren.

Generații mai tîrziu, urmașii lui au prins destul curaj pentru a începe din nou „joaca” cu granițele, unele mai subtile și mai abstracte de această dată. În Grecia s-au făcut remarcați oameni de o forță intelectuală extraordinară — adică excelenți cartografi și delimitatori. Aristotel, de exemplu, a clasificat aproape toate lucrurile și procesele din natură cu atîta precizie și convingere, încît europenii au avut nevoie de secole întregi pentru a pune la îndoială validitatea granițelor stabilite de el.

Dar indiferent cît de complexe și de exacte ar fi clasificările noastre, nu putem face prea multe — din punct de vedere științific, cel puțin — cu acest tip de frontiere, decît să descriem și să definim; nu avem la îndemînă decît o știință calitativă, care clasifică. Dar o dată ce am trasat primele linii de demarcație, astfel încît lumea să pară un complex de elemente și evenimente separate, putem trece

imediat la tipuri mult mai subtile și abstracte de granițe. Iar alți greci, precum Pitagora, tocmai asta au făcut.

Analizînd diversele clase de obiecte și evenimente, de la cai la portocale și apoi la stele, Pitagora a descoperit că poate face cu ele un lucru foarte interesant: le poate număra.

Dacă botezarea lor părea ceva magic, numărătoarea era deja ceva divin, deoarece în vreme ce numele puteau reprezenta fiecîru lucru, numerele aveau capacitatea de a le transcende. Spre exemplu, o portocală plus o altă portocală fac două portocale, dar și un măr plus un măr fac două mere. Numărul doi desemnează, imparțial, orice grup de două lucruri. Prin urmare, într-un fel, le transcende.

Cu ajutorul numerelor abstracte, omul a izbutit să-și elibereze mintea de lucruri concrete. Într-o oarecare măsură, acest lucru a fost posibil grație primului tip de graniță, prin denumire, clasificare și notarea deosebirilor. Numerele însă au sporit semnificativ această capacitate. Dintr-un punct de vedere, numărătoarea constituia un tip de limită cu totul nou: o limită a limitei, o meta-limită. Și iată cum funcționa.

În cazul primului tip de graniță, trasăm o linie de demarcație între diverse obiecte și apoi le regрупăm în clase, pe care le numim broaște, brînzeturi, munți sau mai-știu-eu-ce. Acesta este primul tip de frontieră. O dată ce am trasat primele granițe, putem trece la trasarea unui *al doilea* tip de graniță peste primul, numărînd obiecte din clasele formate. Dacă prima graniță a dus la constituirea unei clase de obiecte, cea de-a doua a determinat formarea unei clase de clase de lucruri. Astfel, cifra șapte desemnează în mod egal *toate* grupurile sau clasele de obiecte care au șapte

membri. Șapte poate defini șapte mere, șapte zile, șapte pitici etc. Cifra șapte, cu alte cuvinte, este un grup al tuturor grupurilor cu cîte șapte membri. În consecință, este o clasă a claselor, o graniță pe o altă graniță. Deci, prin intermediul numerelor, omul a construit un nou tip de graniță, unul abstract și generalizat, o *meta-graniță*. Și, dat fiind că orice graniță poartă în sine o forță politică și tehnologică, oamenii și-au sporit în acest fel capacitatea de a controla lumea naturii.

Aceste granițe noi și mult mai puternice au adus cu ele nu doar potențialul unei tehnologii mai dezvoltate, ci și o mai accentuată fragmentare și alienare. Grecii au izbutit să dea naștere, prin această meta-graniță a numerelor, unui conflict, unui dualism subtil, care a pus stăpînire pe europeni aidoma unui vampir pe prada sa. Fiindcă atît de puternică era transcendența numerelor abstracte asupra lumii concrete, încît omul și-a dat seama că trăiește acum în două lumi: concretă și abstractă, ideală și reală, universală și particulară. Pe parcursul următorilor două mii de ani, acest dualism avea să-și schimbe forma de zeci de ori, dar rareori a putut fi deznăscut sau armonizat. A devenit o luptă între rațional și romantic, idee și experiență, intelect și instinct, lege și haos, minte și materie. Toate acele distincții se bazau pe linii reale, cuvenite, dar liniile obișnuiesc să degenereze în granițe și conflicte.

Această nouă meta-graniță — aceea a numărării, măsurării etc. — nu a fost exploatată de savanți timp de cîteva secole, pînă în vremea lui Galilei și Kepler, în jurul anului 1600, fiindcă intervalul dintre greci și primii reprezentanți ai fizicii clasice a fost ocupat de o nouă forță pe scena europeană: Biserica. Iar ea nu avea nevoie de măsurarea

sau numerotarea științifică a naturii. Sub influența lui Toma d' Aquino, Biserica a preluat mult din logica aristoteliană, iar aceasta, cu toată strălucirea ei, era o logică a clasificărilor. Aristotel fusese biolog și continuase clasificarea începută de Adam, însă fără amplasarea numerelor și a măsurătorilor pitagoreice. Ca și Biserica, de altfel.

Dar în secolul al XVII-lea, Biserica se afla în declin, iar omul a început să studieze cu atenție formele și procesele lumii naturale. Acesta a fost momentul în care geniul lui Galilei și Kepler a intrat în scenă. Iar realizarea revoluționară a acestor fizicieni a fost una simplă: aceea de a *măsura*, iar măsurătoarea nu e altceva decît o foarte sofisticată formă de numărare. Prin urmare, acolo unde Adam și Aristotel au trasat granițe, Kepler și Galilei au construit meta-granițe.

Dar savanții secolului al XVII-lea nu s-au mărginit la resuscitarea meta-limitei numerelor și apoi la sofisticarea ei, ci au mers un pas mai departe și au introdus (sau mai degrabă au perfecționat) o graniță absolut nouă. Oricît de incredibil ar părea, au trasat o graniță peste meta-graniță. Au inventat meta-meta-granița, mai bine cunoscută sub numele de algebră.

Simplu spus, prima graniță a dus la formarea unei clase. Meta-granița a creat o clasă a claselor, numită număr. Cea de-a treia, meta-meta-granița, formează o clasă a claselor de clase, numită variabilă. Variabila este ușor de recunoscut în formulări de tipul  $x$ ,  $y$  sau  $z$ . Iată cum operează ea: așa cum un număr poate reprezenta *orice lucruri*, o variabilă poate reprezenta *orice număr*. Așa cum cinci poate desemna oricare cinci lucruri,  $x$  se poate referi la orice număr dintr-o serie dată.

Folosind algebra, savanții secolului al XVII-lea au reușit nu doar să numere și să măsoare elementele, ci și să identifice relații abstracte între aceste măsurători, relații ce puteau fi exprimate în teorii, legi și principii. Iar aceste legi păreau, într-un anume sens, să „guverneze” sau să „controleze” toate obiectele și evenimentele marcate de primul tip de graniță. Și oamenii de știință ai vremii au emis o mulțime de legi: „Pentru fiecare acțiune, există o reacțiune egală și de semn contrar.” „Forța este egală cu masa înmulțită cu accelerația obiectului în cauză.” „Lucrul mecanic efectuat este egal cu forța înmulțită cu distanța.”

Acest nou tip de graniță, meta-meta-graniță, a adus cu sine o nouă cunoaștere și, desigur, o nouă și uriașă putere politică și tehnologică. Europa a fost zdruncinată de o revoluție intelectuală așa cum omenirea nu mai văzuse vreodată. Închipuiți-vă: Adam putea numi planetele; Pitagora le putea număra; Newton putea spune cât cîntăresc!

Să reținem, deci: acest întreg proces de formulare a legilor științifice se baza pe trei tipuri generice de granițe, fiecare clădit pe cel de dinainte, fiecare mai generalizat și mai abstract. Mai întâi, trasăm o graniță ce clasifică, pentru a recunoaște diferitele obiecte și evenimente. Apoi, căutăm printre elementele clasificate pe cele ce pot fi măsurate. Această meta-graniță permite să trecem de la calitate la cantitate, de la clase la clase de clase, de la elemente la măsurători. În al treilea rînd, căutăm relațiile între numerele și măsurătorile de la pasul doi, pînă ce ajungem la o formulă algebrică în care pot fi incluse toate. Această meta-meta-graniță transformă măsurătorile în concluzii și numerele în principii. Fiecare etapă și fiecare

nouă graniță ne oferă o cunoaștere mai generalizată, deci mai multă putere.

Cunoașterea, puterea și controlul asupra naturii au fost însă obținute cu un anume preț fiindcă, la fel ca întotdeauna, o graniță este o sabie cu două tăișuri, iar fructele pe care le retează din natură sînt în mod obligatoriu dulci-amăru. Omul a obținut control asupra naturii doar separîndu-se complet de ea. Pe parcursul a numai zece generații, și-a acordat pentru prima dată în istorie bizara onoare de a fi capabil să arunce în aer întreaga planetă, inclusiv pe el însuși. Văzduhul era atît de sufocat de gaze, încît păsările renunțau la viață; lacurile erau atît de pline de substanțe unsuroase, încît unele dintre ele riscuau să ia foc; oceanele erau atît de infestate cu chimicale, încît peștii pluteau la suprafață cu burțile în sus; iar ploaia ce cădea pe alocuri putea coroda plăcile de metal.

Și totuși, în decurs de zece generații, o a doua revoluție în știință a prins contur. Nimeni nu bănuia — și n-ar fi putut să prevadă — că această revoluție care a atins punctul culminant în 1925 avea să reprezinte depășirea fizicii clasice, a granițelor, meta-granițelor și a meta-meta-granițelor sale. Întreaga lume a frontierelor clasice s-a zguduit și s-a prăbușit la picioarele unor oameni precum Einstein, Schroedinger, Eddington, deBroglie, Bohr și Heisenberg.

Citind relatările fizicienilor cu privire la această revoluție în știință din secolul XX, nu se poate să nu fii uimit de caracterul extraordinar al transformărilor intelectuale produse în cursul unei singure generații. 1905–1925, de la teoria relativității a lui Einstein la principiul incertitudinii, formulat de Heisenberg. Din granițele și hărțile clasice ale vechii fizici n-a mai rămas aproape nimic. În

1925, Whitehead afirma: „Progresul în știință a atins în prezent un punct de cotitură. Fundațiile stabile ale fizicii s-au prăbușit... Vechile baze ale gândirii științifice devin ininteligibile. Timpul, spațiul, materia, materialele, eterul, electricitatea, mecanismele, organismele, configurațiile, structurile, tiparele, funcțiile — toate trebuie reinterpretate. Ce rost are să vorbești despre o explicație mecanică atunci când nu știi ce înseamnă mecanica?” Iar Louis deBroglie declara: „În ziua în care s-au impus cuantele, vastul și grandiosul edificiu al fizicii clasice a fost zguduit din temelii. În istoria intelectuală a lumii au existat puține revoluții comparabile cu aceasta.”

Pentru a înțelege de ce această „revoluție cuantică” a determinat asemenea răsturnări cataclismice, să ne amintim că, pînă la începutul secolului XX, lumea științei se bucurase deja de paisprezece decenii de succese. Universul era perceput — cel puțin de către fizicieni — ca o colecție magnifică, dar nestructurată, de lucruri și evenimente, fiecare perfect izolat în timp și spațiu de granițe bine definite. Mai mult, se considera că aceste entități separate — planete, roci, meteoriți, mere, oameni — puteau fi măsurate și numărate cu exactitate, un proces în urma căruia au luat naștere, în cele din urmă, principii și legi științifice.

Procedura a fost încununată de un succes atât de mare, încît oamenii de știință au început să creadă că întreaga natură este guvernată de aceste legi. Universul era perceput ca o uriașă masă de biliard newtoniană, în care toate lucrurile distincte și separate se comportau aiudoma bilelor de biliard, deplasîndu-se orbește de colo-colo și uneori ciocnindu-se între ele. Pe măsură ce au început să exploreze lumea fizicii subatomice, savanții au presupus în mod firesc

că vechile legi newtoniene — sau ceva similar lor — se aplicau și în cazul protonilor, neutronilor și electronilor. Dar s-a dovedit că nu este cîtuși de puțin așa. Șocul a fost comparabil cu ceva ce ai resimți dacă, la un moment dat, scoțîndu-vă mînușă din mîină, ai constata că în locul degetelor aveți un clește de crab.

Și nu era vorba doar de faptul că aceste „realități fundamentale”, precum electronii, nu se supuneau vechilor legi fizice; ele nici măcar nu puteau fi localizate! Așa cum preciza Heisenberg, „Nu mai putem trata «în sine» acele cărămizi constituate ale materiei, pe care le consideram inițial realitatea obiectivă supremă. Și asta pentru că ele sfidează orice formă de localizare obiectivă în timp și spațiu.” Pe lîngă faptul că nu se supuneau legilor stabilite, bilele de biliard subatomice nici măcar nu existau — cel puțin nu ca entități separate. Atomul, cu alte cuvinte, nu se comporta ca un „lucru” distinct. În vechea fizică, atomul era privit metaforic ca un sistem solar în miniatură, cu neutronii și protonii constituind nucleul soarelui, în jurul căruia gravitau electronii individuali, aiudoma planetelor. Acum însă, atomul începea să semene cu o nebuloasă. Sau, în cuvintele lui Henry Stapp: „O particulă elementară nu este o entitate neanalizabilă, existentă independent. În esență, este un set de relații ce afectează celelalte entități.” Aceste „chestii atomice”, pietrele de temelie ale realității, nu puteau fi localizate pentru că, pe scurt, nu aveau granițe.

Mai mult decît afit, fiindcă aceste „realități fundamentale” ale Universului nu aveau limite clare, nu puteau fi corect măsurate — lucru extrem de neplăcut pentru fizicieni, deoarece capitalul lor de bază era măsurarea și numărarea științifică, adică meta-granițele. Faptul că aceste



realități fundamentale nu puteau fi niciodată total măsurate, indiferent de circumstanțe, a fost numit „principiul incertitudinii al lui Heisenberg” și a marcat sfârșitul fizicii clasice. Heisenberg însuși l-a descris ca „dezagregarea cadrului rigid”. Vechile granițe se prăbușiseră.

Pentru că particulele subatomice nu aveau granițe, nu puteau exista meta-granițe și măsurători; în consecință, nu existau nici meta-meta-granițe precise și nici „legi”. În prezent, nici o lege, nici o meta-meta-hartă nu guvernează mișcările unui electron unic, fiindcă, în primul rând, un electron unic nu are graniță. Nu putem avea o meta-graniță sau o meta-meta-graniță, dacă nu există mai întâi o graniță. Specialiștii în fizică nucleară sînt nevoiți să lucreze cu probabilități și statistici, ceea ce înseamnă că trebuie să strîngă laolaltă, pentru măsurători, suficiente elemente atomice pentru a putea pretinde că grupul reunit arată ca o entitate distinctă, cu granițe imaginare. Apoi pot construi meta-granițe și pot încerca să prezică modul în care se va comporta sistemul ca întreg. Dar aspectul crucial e acela că fizicienii știu în prezent că aceste granițe sînt false, imaginare, și că toți constituenții fundamentali ai lumii rămîn fără granițe.

Înțelegem acum ușor unde a greșit vechea fizică: a fost atît de copleșită de succesul meta-granițelor și al meta-meta-limitelor sale, încît a uitat cu desăvîrșire natura convențională a granițelor inițiale. Meta-granițele și meta-meta-granițele s-au dovedit atît de utile și purtau în ele însele o forță politică și tehnologică atît de mare, că niciodată nu le-a trecut prin minte fizicienilor clasici că frontierele inițiale ar putea fi false. Altfel spus, au creat

legi de guvernare a entităților separate, pentru a descoperi apoi că nu există entități separate.

Reprezentanții fizicii cuantice au fost nevoiți să recunoască natura convențională a frontierelor originale, în primul rînd pentru simplul motiv că nu au putut găsi nici o frontieră reală. În loc să mai fie considerate un produs al realității, ușor de perceput și de măsurat, granițele au fost în sfîrșit recunoscute ca un rezultat al modului în care ne cartografiem și ne structurăm realitatea. Iată ce spunea fizicianul Eddington: „Am constatat că, în domeniile în care știința a progresat cel mai mult, mintea umană nu a făcut decît să recîștige din natură ceea ce ea însăși pusese acolo. Am găsit o stranie amprentă pe țărmurile necunoscutului. Am emis teorii profunde, una după alta, pentru a-i explica originea. În fine, am reușit să reconstituim creatura care a lăsat amprenta aceea. Și ce să vezi! Noi am lăsat-o.”

Nu vreau să spun prin aceasta că lumea reală este doar un produs al imaginației (idealism subiectiv), ci că doar granițele sînt imaginare. De aceea, Wittgenstein a afirmat că: „La baza imaginii moderne asupra lumii se află iluzia conform căreia așa-numitele legi ale naturii constituie explicația fenomenelor naturale.” Fiindcă aceste legi descriu nu realitatea, ci granițele pe care noi le-am atribuit realității. Sau, în cuvintele lui Wittgenstein: „Legile, precum legea cauzalității etc., se referă la rețea (la rețeaua de linii de demarcație), și nu la ceea ce descrie ea.”

Pe scurt, specialiștii fizicii cuantice au descoperit că realitatea nu mai poate fi percepută ca un complex de elemente distincte, separate de granițe. Cele ce se considerau odinioară a fi „lucruri” bine delimitate s-au dovedit,

de fapt, o încrengătură de aspecte intercorelate. Dintr-un motiv bizar, fiecare element și eveniment din Univers părea interconectat cu toate celelalte elemente și evenimente existente. Lumea, teritoriul real, a început astfel să semene nu cu o grămadă de bile de biliard, ci mai degrabă cu un câmp unic, uriaș, universal, pe care Whitehead l-a numit „învelișul nefragmentat al Universului”. Se pare că acești fizicieni au izbutit să surprindă un instantaneu al lumii reale, al teritoriului fără granițe — lumea în care a trăit Adam înainte de a începe să traseze fatalele linii de demarcație, lumea așa cum este ea, nu cum este clasificată, delimitată, cartografiată și meta-cartografiată. Teilhard de Chardin spunea, referindu-se la acest înveliș nefragmentat:

Privit în realitatea sa concretă, materialul din care este „croit” Universul nu se poate fragmenta, ci, aidoma unui atom gigantic, formează el însuși, în totalitatea sa, unicul „lucru” cu adevărat indivizibil... Cu cât pătrundem mai adânc în profunzimile materiei, cu atât sîntem mai uluiți de interdependența părților sale constituente... Este imposibil să delimitezi ceva în această rețea, să izolezi o porțiune a sa fără ca marginile ei să devină dezlnate, confuze.

Acest concept din fizica modernă, conform căruia lumea seamănă într-un fel cu un atom uriaș, amintește, la prima vedere, de doctrina budistă a „Dharmadhatu”, care înseamnă Tărîmul Universal sau Câmpul Realității. Principiul esențial al Dharmadhatu este numit *shih shih wu ai*. *Shih* se poate traduce prin „lucru, eveniment, entitate, fenomen, obiect, proces”; *wu* înseamnă „nu”, iar *ai* desemnează „obstrucție, blocaj, graniță, separare”. Prin urmare, *shih*

*shih wu ai* înseamnă „între elementele și evenimentele din Univers nu există nici o graniță.” Fiindcă nu există granițe reale, fiecare entitate din lume se întrepătrunde cu toate celelalte entități. Sau, așa cum explică Garma Chang:

În Dharmadhatu infinit, fiecare element le include simultan pe toate (celelalte elemente) într-un întreg perfect, fără nici o lipsă, fără nici o omisiune, oricînd și totdeauna. Prin urmare, a vedea un obiect înseamnă a le vedea pe toate, și invers. Aceasta înseamnă că o particulă minusculă din universul insesizabil al unui atom conține, de fapt, infinita totalitate a obiectelor și principiilor din infinitele universuri ale viitorului și ale celui mai îndepărtat trecut, în perfecta lor integralitate, fără cea mai vagă omisiune.

În budismul Mahayana, Universul este asemănat cu o vastă rețea de giuvaieruri, în care imaginea unei pietre prețioase este conținută în toate celelalte, iar imaginile tuturor se oglindesc în fiecare. Budiștii obișnuiesc să spună: „Tot în unul și unul în toate.” Această idee ne poate părea mistică și neverosimilă, dar seamănă foarte bine cu imaginea pe care o au fizicienii contemporani despre lumea particulelor elementare: „Renunțînd la jargon, putem spune că fiecare particulă este constituită din toate celelalte particule, fiecare fiind concomitent, în mod identic, toate particulele la un loc.”

Astfel de similarități au determinat mulți oameni de știință să se declare de acord cu fizicianul Fritjof Capra: „Cele două teorii fundamentale ale fizicii moderne prezintă, prin urmare, toate caracteristicile principale ale viziunii orientale despre lume. Teoria cuantică a abolit

ideea elementelor distincte, a înlocuit conceptul de observator cu cel de participant și consideră Universul ca fiind o rețea interconectată de relații, ale cărei părți componente nu pot fi definite decât prin prisma conexiunilor cu întregul.” În esență, principala similitudine constă în faptul că atât știința modernă, cât și filozofia orientală percep realitatea nu ca pe o serie de granițe și de elemente separate, ci ca pe o rețea unitară de tipare inseparabile, un atom uriaș, un înveliș nefragmentat, fără granițe.

Orientalii și-au dat seama de acest lucru cu mult înaintea Occidentului, pentru simplul motiv că ei nu au luat niciodată granițele în serios. Frontierele nu le-au afectat mentalul într-atât încât mintea lor și natura să „apuce” pe căi separate. Pentru orientali, nu există decât o singură Cale — Tao, Dharma — și ea sugerează întregul continuu existent sub liniile de demarcație ale hărților trasate de om. Intuind că realitatea este non-duală, Orientul a înțeles că toate granițele sînt iluzorii. De aceea, el niciodată nu a căzut în capcană, nu a confundat harta cu teritoriul, granițele cu realitatea, simbolurile cu concretul, numele cu obiectul numit. Deschideți orice sutra budistă — majoritatea fiind scrise cu secole în urmă — și veți putea citi ceva de genul: „Prin aparență se înțelege ceea ce se dezvăluie simțurilor și minții selective, fiind perceput ca formă, sunet, miros, gust sau senzație tactilă. Din aceste aparențe prind contur ideile, precum lutul, apa, vasul etc., grație cărora putem spune: acesta e cutare lucru și nimic altceva; acesta este numele lui. Cînd aparențele sînt puse față-n față și numele sînt comparate, de pildă cînd spunem: acesta e un elefant, acela e un cal, o căruță, un pieton, un bărbat, o femeie, sau acestea e mintea și ceea ce-i aparține ei, obiectele astfel

numite sînt deosebite între ele. Cînd aceste deosebiri (altfel spus, delimitări, granițe) ajung să fie percepute ca învelișuri fără substanță, putem spune că am atins cunoașterea adevărată. Prin ea, înțeleptul încetează să mai considere aparențele și numele ca fiind realitate. Iar cînd aparențele și numele sînt lăsate la o parte și orice delimitare dispăre, ceea ce rămîne este natura adevărată și esențială a lucrurilor; dar cum natura esenței nu poate fi caracterizată, este numită simplu *Asfeliitatea\** Realității. Această *Asfeliitate* universală, nediferențiată, este unica Realitate.” (*Lankavatara Sutra*)

Privind dintr-o altă perspectivă, aceasta este profunda doctrină budistă a Vidului, care susține că realitatea este vid lipsit de gânduri și de lucruri. Este lipsită de lucruri deoarece, așa cum au descoperit fizicienii, lucrurile nu sînt altceva decât granițe abstracte ale experienței. Și este lipsită de gânduri fiindcă gîndirea, cartografierea simbolică, este exact procesul prin care trasăm granițe asupra realității. A vedea un „lucru” înseamnă a gîndi; a gîndi înseamnă a-ți imagina „lucruri”; a gîndi și a defini lucruri sînt, prin urmare, două nume ale plasei de granițe pe care o așvîrlim asupra realității.

În consecință, atunci cînd spun că realitatea este vid, budiștii înțeleg de fapt că este lipsită de granițe. Ei nu vor să spună prin aceasta că toate entitățile dispar pur și simplu, lăsînd în urmă un vid pur, un imens nimic, un terci monistic nediferențiat. Referindu-se la Vid, D.T. Suzuki menționează că acesta „nu neagă lumea elementelor multiple; munții sînt la locul lor, cireșii sînt în floare, Luna strălucește viu pe cerul toamnei. În același timp însă, ele sînt

\* Suchness, în original.



mai mult decât niște simple particularități; ne atrag cu o semnificație profundă și sînt înțelese prin prisma a ceea ce nu sînt”.

Ideea este că, atunci cînd lumea este percepută ca lipsită de granițe, toate lucrurile și evenimentele — ca toate contrariile, de altfel — apar ca interdependente și interconectate. Așa cum plăcerea este corelată cu durerea, binele cu răul și viața cu moartea, în mod similar fiecare lucru este „corelat cu ceea ce nu este”.

Conceptul este dificil de înțeles pentru mulți dintre noi, deoarece ne aflăm încă sub vraja păcatului original al lui Adam și de aceea ne agățăm de granițe ca de viața însăși. Dar esența ideii că în realitate nu există granițe este foarte simplă și tocmai această simplitate o face greu de sesizat. Ia ca exemplu propriul tău cîmp vizual. Atunci cînd privești în jur vezi vreodată *un singur* lucru, un obiect solitar, un element separat? Ai văzut vreodată *un copac*? *Un val*? *O pasăre*? Sau mai degrabă un flux caleidoscopic de variate tipare și texturi îngemănate: copac plus cer, plus iarbă, plus pămînt sau valuri plus nisip, plus pietre, plus cer, plus nori etc.?

Chiar acum, cînd citești rîndurile tipărite pe această pagină, dacă îți concentrezi atenția asupra întregului tău cîmp vizual, vei observa că ochiul nu percepe cuvintele pe rînd, unul cîte unul. Ochiul vede concomitent — deși nu citește — toate cuvintele de pe pagină, plus ceva din mediul înconjurător, poate mîinile și antebrațele tale, o parte a biroului sau a mesei la care stai, o parte din încăperea și așa mai departe.

Prin urmare, în conștiința tău imediat și concret nu există lucruri separate, nu există granițe. Niciodată nu vei *vedea* o entitate unică, ci întotdeauna un cîmp cu compo-

nență variată. Aceasta este natura realității tale imediate și este complet lipsită de granițe.

Dar la nivel mental poți suprapune granițe pe acest cîmp al conștiinței imediat. Poți delimita o secțiune a cîmpului concentrîndu-ți atenția asupra cîtorva zone principale, precum „un” copac, „un” val, „o” pasăre, *preținzînd* apoi că ești conștient doar de acel obiect aparte, excluzîndu-l în mod deliberat pe toate celelalte din cîmpul tău de observație. Te poți *concentra* deci — ceea ce înseamnă că aplici conștiinței o graniță. Îți poți concentra atenția exclusiv asupra acestor cuvinte, prefăcîndu-te că nu observi nimic altceva din cîmpul conștiinței tale.

Acesta este un truc foarte util și, în mod cert, necesar, dar are și un revers. Faptul că te poți concentra, și deci acorzi atenție „unui lucru separat” o dată, riscă să lase impresia că realitatea însăși este compusă dintr-o serie de astfel de „lucruri separate”, cînd de fapt separarea este doar un produs al granițelor pe care le-ai suprapus peste cîmpul conștiinței. Dacă singura unealtă de care dispui este un ciocan, în curînd toate lucrurile vor începe să semene pentru tine cu niște cuie. Dar adevărul e că niciodată nu poți vedea granițele; doar le creezi. Nu percepi niciodată elemente separate, doar le inventezi. Problemele încep imediat ce confunzi aceste invenții cu realitatea însăși, fiindcă în acel moment lumea îți apare ca fiind fragmentată, iar conștiința îți este invadată de un sentiment primar de alienare.

Prin urmare, atunci cînd înțeleptul din Orient spune că totul este vid sau că toate lucrurile sînt non-duale, nu vrea să nege astfel existența deosebirilor, nu vrea să ignore individualitățile și să privească lumea ca pe o pastă omo-

genă. Universul conține cele mai diverse tipuri de trăsături, de suprafețe și de linii, dar toate sînt întreprinse într-un câmp nefragmentat. Privește lucrurile astfel: în mod cert, mîna ta este diferită de cap, capul este diferit de picioare, iar picioarele sînt diferite de urechi. Dar sînt convins că nu ai dificultăți în a recunoaște că toate sînt părți ale aceluiasi organism, care se exprimă prin toate părțile sale. Toate în una și una în toate. În mod similar, în teritoriul fără granițe, toate lucrurile și evenimentele sînt în mod egal constituente ale unui singur organism, Dharmakaya, trupul mistic al lui Cristos, cîmpul universal al Brahmanului, tiparul organic al Tao. Orice fizician îți va spune că toate obiectele din Univers sînt simple variațiuni ale Energiei unice, iar faptul că numim această Energie „Brahman”, „Tao”, „Dumnezeu” sau pur și simplu „Energie” mi se pare lipsit de relevanță.

În ultimele două capitole am văzut că realitatea nu cunoaște granițe — cel puțin în conformitate cu ultimele descoperiri din știința occidentală și cu antica filozofie orientală. Orice tip de graniță este doar o abstractizare practică asupra învelișului nefragmentat al Universului și, în consecință, toate granițele sînt pure iluzii, în sensul că dau naștere la separare (și în cele din urmă la conflict) acolo unde nu există așa ceva. Granițele dintre contrarii, ca și granițele dintre lucruri și evenimente, sînt, la nivel fundamental, minciuni, înșelătorii.

În Orient, realitatea teritoriului fără granițe nu a fost niciodată doar o problemă teoretică ori filozofică. Nu a constituit niciodată subiectul unui studiu de laborator, ci un aspect al vieții de zi cu zi, fiindcă omul încearcă totdeauna să-și structureze și să-și delimiteze viața, experien-

țele, realitatea. Și, din păcate, fiecare graniță este un potențial front de luptă. De aceea, unicul țel al tuturor căilor de eliberare orientale (și ezoterice în Occident) este izbăvirea omului de conflictele și complexitățile acestei lupte, prin izbăvirea de granițe. Ele nu încearcă să pună capăt luptei impunîndu-se, fiindcă acest lucru ar fi la fel de imposibil ca spălarea sîngelui cu sînge; ele nu fac decît să demonstreze natura iluzorie a granițelor care determină izbucnirea bătăliilor. Astfel, lupta nu este soluționată într-un fel sau altul, ci eliminată.

A accepta că realitatea este lipsită de granițe înseamnă a înțelege că toate conflictele sînt iluzorii. Iar această înțelegere este numită nirvana, moksha, eliberare, iluminare, satori — eliberarea de iluzia separării, de lanțurile propriilor granițe iluzorii. Iar o dată ce am înțeles acest lucru, sîntem pregătiți pentru a examina conștiința fără granițe, numită și „conștiință unitară”.

**4**

**Conștiința fără granițe**

Conștiința unitară este simpla conștientizare a teritoriului real fără granițe. Pentru a o explica, nu avem nevoie de trucuri ieftine, de vreun jargon mistic, de termeni savanți ori de miasmele ocultismului. Dacă realitatea este o condiție a teritoriului fără granițe — și pentru a nega acest lucru ar trebui să ignorăm teoria relativității, științele ecologice, filozofia organismului și înțelepciunea tradițională orientală — atunci „conștiința unitară” e starea naturală de conștientizare care acceptă și recunoaște această realitate. Pe scurt, conștiința unitară este conștientizarea fără limite.

Oricît de simplu ar părea, e totuși foarte dificil să discutăm în mod concret și adecvat despre conștientizarea fără limite sau conștiința non-duală, fiindcă limbajul nostru — mediul strict necesar oricărei discuții verbale — este un limbaj al granițelor. Așa cum am văzut, cuvintele, simbolurile și gândurile în sine nu sînt altceva decît granițe, pentru că, ori de cîte ori folosim un cuvînt sau un nume, stabilim deja o graniță. Chiar a spune „realitatea este conștientizare fără limite” înseamnă a face o distincție între granițe și lipsa acestora! Prin urmare, trebuie să ținem

seama de dificultățile pe care le presupune limbajul dualist. Faptul că „realitatea este lipsită de granițe” e perfect adevărat, cu condiția să ne reamintim că starea de conștiință fără limite este o conștiință directă, imediată și non-verbală, nu o simplă teorie filozofică. De aceea, înțelepții și misticii subliniază că realitatea se află dincolo de nume și de forme, cuvinte și gânduri, delimitări și granițe. Dincolo de toate granițele se întinde lumea reală a Astfelității. Vidul, Dharmakaya, Tao, Brahman, Dumnezeu. Iar în lumea Astfelității nu există rău și bine, sfânt sau păcătos, naștere sau moarte, fiindcă în lumea Astfelității nu există frontiere.

Mai cu seamă, nu există granițe între subiect și obiect, sine și non-sine, observat și observator. Subliniez acest aspect și voi zăbovi asupra lui în capitolul de față, fiindcă dintre toate granițele pe care le construim, cea între sine și non-sine este fundamentală, primară, este granița la care renunțăm cel mai greu. La urma urmei, a fost prima pe care am trasat-o. Este cea mai dragă frontieră a noastră. Am investit ani întregi pentru a o întări și apăra, pentru a o securiza. Este însăși granița care ne conferă sentimentul unui sine separat. Și pe măsură ce înaintăm în vîrstă, acumulînd ani și amintiri, pe măsură ce începem să alunecăm spre nimicnicia morții, este ultima graniță la care renunțăm. Limita dintre sine și non-sine este prima pe care o trasăm și ultima pe care o anihilăm. Dintre toate granițele pe care le construim, aceasta este granița primară.

Ca urmare a caracterului fundamental al graniței dintre sine și non-sine, toate celelalte granițe ale noastre depind de ea. Nu putem deosebi granițele dintre diversele lucruri pînă ce nu am operat distincția dintre noi înșine și lucrurile

respective. Fiecare graniță pe care o crezi depinde de existența ta separată, distinctă, adică de granița primară dintre sine și non-sine.

Desigur, toate granițele sînt obstacole în calea conștiinței unitare, dar din moment ce toate depind de această graniță primară, a vedea dincolo de ea înseamnă a vedea dincolo de toate. Pe de o parte, e foarte bine că așa stau lucrurile, fiindcă, dacă am aborda fiecare graniță pe rînd, ne-ar trebui o viață întreagă, poate chiar mai multe, pentru a le dizolva pe toate și a atinge „eliberarea de sub tirania perechilor”. Dar țintind granița primară, sarcina noastră este simplificată considerabil. E ca și cum granițele noastre ar forma o piramidă inversată, toate fiind susținute de una singură, cea din vîrfurile piramidei. Distrugeți acea graniță de jos și întreaga structură se va prăbuși.

Putem privi această graniță primară din diverse perspective și îi putem atribui nume variate, dar în esență este acea linie de separare dintre ceea ce numesc „sinele meu” și ceea ce numesc „non-sine”, eu aici și obiectele dincolo. Este distincția dintre subiectul cunoscător și obiectul cunoscut. Este acel spațiu dintre organismul meu și mediu. Este prăpastia dintre „eu” care citesc acum această pagină și pagina citită. Pe scurt, este diferența dintre cel care experimentează și lumea experimentată. Astfel, în mod aparent, în „interiorul” graniței primare există sinele, subiectul, cel care gîndește, care simte și care observă; iar de cealaltă parte se află non-sinele, lumea obiectelor, mediul străin și separat de mine.

În conștiința unitară, în conștientizarea fără limite, sentimentul sinelui se extinde pentru a include tot ce era inițial considerat non-sine. Simțul identității cuprinde întregul

Univers, toate lumile — superioare sau inferioare, vizibile sau invizibile, sacre sau profane. Și, în mod evident, acest lucru nu se poate întâmpla atîta vreme cît granița primară, care *separă* sinele de Univers, e percepută ca fiind reală. Dar o dată ce înțelegem că această graniță este iluzorie, sentimentul sinelui include totul; astfel, nu mai există nimic în afara sinelui și, prin urmare, nu mai avem unde trasa vreo graniță. În consecință, dacă putem începe să privim dincolo de granița primară, conștiința unitară nu ne va mai fi departe.

Din cele de mai sus e ușor să tragem concluzia pripită și greșită că tot ce avem de făcut pentru a atinge conștiința unitară este să distrugem granița aceea primară. În sens brut, da, e adevărat, dar situația este de fapt mult, mult mai simplă. Nici nu trebuie să facem efortul de a încerca să distrugem granița primară, pentru un motiv extrem de simplu: granița primară nu există.

La fel ca toate granițele, e doar o iluzie. Doar *pare* că există. Ne prefacem că există, presupunem că există, ne comportăm ca și cînd ar exista. Dar e fals. Iar dacă am porni acum în căutarea ei, nu am găsi nici măcar o urmă, fiindcă fantomele nu lasă umbre. Acum, în acest moment, chiar cînd citești această carte, nu există o graniță primară reală și, prin urmare, nu există nici o barieră către conștiința unitară.

De aceea, nu vom porni în căutarea graniței primare pentru a încerca apoi s-o distrugem. Asta ar fi o eroare gravă, sau cel puțin o colosală pierdere de timp, fiindcă nu putem distruge ceea ce nu există. A încerca să distrugem granița primară ar fi ca și cum, aflați în mijlocul unui miraj, am da furioși din mîini în încercarea de a-l destrăma; în

ciuda intenselor emoții stîrnite, comportamentul este absolut inutil. Nu putem eradica o iluzie. Nu putem decît s-o înțelegem ca atare și să privim dincolo de ea. Din acest punct de vedere, orice încercare de a distruge granița primară prin activități complexe precum yoga, concentrare mentală, rugăciune, ritualuri, post, incantații implică în mod automat existența reală a graniței și, în consecință, întărește și perpetuează însăși iluzia pe care dorim s-o distrugem. Fenelon, arhiepiscop de Cambrai, spunea în acest sens: „Nu există iluzie mai periculoasă decît plămuitul pe care omul încearcă să evite iluzia.”

În loc să presupunem că granița primară este reală și apoi să purcedem la distrugerea ei, vom porni mai întîi în căutarea acesteia. Și dacă este într-adevăr o iluzie, înseamnă că nu vom găsi nimic din ea. Atunci vom putea înțelege *în mod spontan* că acel element care credeam că ne blochează conștiința unitară nu a existat, de fapt, niciodată. Și, așa cum vom vedea, această realizare în sine constituie deja un pas spre conștiința fără granite.

Dar ce înseamnă oare să căutăm granița primară? Înseamnă să fim foarte atenți și să identificăm senzația că sîntem un sine separat, o entitate care simte și experimentează, distinctă de sentimentele și experiențele prin care trece. Vreau să spun că, dacă vom căuta cu mare atenție acest „sine”, nu-l vom găsi. Și, dat fiind că acest sentiment al unui sine izolat pare a fi principalul obstacol în calea conștiinței unitare, a-l căuta și a nu-l găsi înseamnă concomitent a atinge conștiința unitară însăși. Iată ce spune marele înțelept budist Pădasambhava: „Dacă, atunci cînd este căutat, cel ce caută nu poate fi găsit, înseamnă că este atins țelul căutării și totodată sfîrșitul ei.”



Începînd un astfel de experiment, trebuie să dovedim o claritate absolută în ceea ce privește semnificația acestei „absențe a sinelui” sau „absențe a graniței primare”. Nu înseamnă o pierdere a tuturor sensibilităților și simțurilor; nu este o stare de tranșă, de haos, de agitație, de comportament necontrolat. Nu este ca și cum mintea și trupul meu s-ar volatiliza și s-ar contopi cu un soi de Mare Boț Unic de ceva, undeva. Nu are nimic de-a face cu regresia schizofrenică, fiindcă aceasta nu transcende cîtuși de puțin granița dintre sine și non-sine, ci o voalează și o tulbură.

Atunci cînd vorbim despre „pierderea sinelui”, ne referim la cu totul altceva: senzația de a fi un sine separat este o senzație care a fost greșit înțeleasă și greșit interpretată; corectarea acestei greșeli este cea care ne preocupă acum. Fiecare individ are senzația, sentimentul interior că este un sine izolat, separat de fluxul experiențelor trăite și separat de lumea din jur. Fiecare are sentimentul „sinelui”, pe de o parte, și senzația lumii exterioare, pe de altă parte. Dar dacă analizăm atent senzația „sinelui interior” și pe cea a „lumii exterioare”, ne dăm seama că aceste două senzații sînt, de fapt, *unul și același sentiment*. Cu alte cuvinte, ceea ce simt eu acum ca fiind lumea obiectivă din afara mea este același lucru cu ceea ce simt ca fiind sinele subiectiv din interiorul meu. Separarea dintre cel care experimentează și lumea experiențelor nu există și, prin urmare, nu poate fi găsită...

La prima vedere, toate acestea par stranii, fiindcă sîntem atît de obișnuiți să credem în limite și granițe. Pare cît se poate de evident că eu sînt cel care aude sunetele, cel care simte sentimentele, cel care vede imaginile. Dar, pe de altă parte, nu e ciudat că trebuie să mă descriu ca „văzătorul

care vede imaginile văzute”? Sau ca „ascultătorul care aude sunetele auzite”? Să fie oare percepția chiar atît de complicată? Chiar implică ea trei entități distincte — un văzător, văzul și ceea ce este văzut?

Cu certitudine, nu există aici trei entități distincte. Crezi că vei găsi vreodată un văzător fără văz și fără ceva văzut? De fapt, văzătorul, văzul și văzutul sînt aspecte ale aceluiași proces și niciodată, nicăieri nu va exista unul dintre ele fără celelalte.

Problema este că avem trei cuvinte diferite — „văzătorul”, „văzul” și „văzutul” — pentru o unică activitate, experiență vederii. Am putea descrie la fel de bine o apă curgătoare astfel: „curgătorul care curge cursul”. Descrierea e absurdă și redundantă, introducînd trei factori acolo unde nu există decît unul. Dar, hipnotizați de magia cuvintelor lui Adam, considerăm că trebuie să existe o entitate separată, văzătorul, care, prin intermediul unui proces numit „văz”, află despre o altă entitate, numită „văzut”. Astfel, ne identificăm în mod firesc *exclusiv* cu văzătorul și ne considerăm complet separați de lucrul văzut. Lumea noastră, care ne-a fost dată o singură dată toată, este în acest fel despicată în două, cu „văzătorul aici, în interior”, față în față, peste un abis de netrecut, cu lucrurile „văzute acolo, afară”.

Dar să ne întoarcem la începuturile procesului și să vedem dacă cel care experimentează este în realitate chiar atît de diferit de ceea ce experimentează. Să pornim la drum cu simțul auzului. Închide ochii și fii atent la procesul auzului. Observă toate sunetele care plutesc parcă în jurul tău — păsările cîrîlesc, mașinile huruie, grierii cîntă, copiii rîd, televizorul „vorbește”. Dar, cu toate aceste su-

nete, există un lucru pe care nu-l poți auzi, oricât de atent ai asculta fiecă sunet. Nu-l poți auzi pe cel care aude. Adică, pe lângă toate acele sunete, nu-l poți auzi pe cel care le aude.

Și nu-l poți auzi fiindcă nu există. Ceea ce ai fost învățat să numești „ascultător” — sau, am putea spune, „auzitor” — nu este altceva decât experiența de a auzi în sine; nu poți auzi auzul. În realitate, există doar un flux de sunete și acel flux nu este împărțit în subiect și obiect. Nu există aici nici o graniță.

Dacă permiți senzației că ești un „ascultător” să se dizolve în auzul însuși, vei constata că sinele tău se contopește cu întreaga lume a „sunetelor exterioare”. Ajuns la iluminare, un maestru zen exclamă: „Cînd am auzit clopotul templului bătînd, dintr-o dată n-a mai fost nici clopot, nici eu însumi, ci numai sunetul.” Printr-o astfel de trăire se spune că și-ar fi găsit Avalokiteshvara iluminarea, fiindcă atunci cînd a conștientizat procesul auzului, și-a dat seama că nu există un sine separat, nu există un ascultător izolat de fluxul auzului însuși. Cînd încerci să-l auzi pe „auzitorul” *subiectiv*, nu vei găsi altceva decât sunete *obiective*. Iar aceasta înseamnă că nu auzi sunete, ci ești acele sunete. Cel care aude este fiecare sunet auzit; nu e o entitate distinctă, care stă deoparte și aude auzul.

Același lucru poate fi spus despre procesul văzului. Dacă îmi studiez cu atenție cîmpul vizual, observ că pare aproape suspendat în spațiu, în nimic. Și totuși, constă într-un tipar infinit de bogat de lumini, culori și umbre întrepătrunse, ce formează un munte aici, un nor acolo, un pîrîu ceva mai jos. Dar între toate imaginile pe care le pot vedea există

totuși una pe care nu reușesc s-o văd, oricît aș încerca. Nu-l pot vedea pe văzătorul acestui cîmp vizual.

Cu cît mă străduiesc mai mult să-l văd pe văzător, cu atît absența sa mă nedumerește mai tare. Timp de ani întregi, mi s-a părut perfect firesc să presupun că eu eram văzătorul care vedea imaginile. Dar în clipa în care pornesc în căutarea văzătorului, îmi dau seama că nu găsesc nici măcar o urmă a sa. Mai mult decât atît, dacă persist în încercarea de a-l vedea pe văzător, tot ce găsesc sînt lucrurile care sînt văzute. Aceasta înseamnă că eu, „văzătorul”, nu văd imagini; mai degrabă pot să spun că eu, „văzătorul”, sînt unul și același cu toate acele imagini văzute și prezente în acest moment. Așa-numitul văzător nu este nimic altceva decât tot ceea ce este văzut. Dacă mă uit la un copac, nu există o experiență numită „copac” și o alta numită „văzînd copacul”. Există doar unica experiență a vederii copacului. Nu văd această vedere, așa cum nu miros mirosul și nu gust gustul.

Prin urmare, se pare că, ori de cîte ori caut un eu separat de experiență, acesta dispare în experiență. Cînd caut experimentatorul, găsesc doar o altă experiență; subiectul și obiectul se dovedesc de fiecare dată a fi unul și același lucru. Dat fiind că aceasta e o experiență deconcertantă, probabil că te simți oarecum derutat încercînd să te gîndești la ceea ce îți spun. Dar mai fă un efort. În vreme ce te gîndești la toate acestea, îl poți găsi pe gînditorul care se gîndește la asta?

Cu alte cuvinte, există un gînditor care gîndește gîndul „Sînt derutat”, sau există numai gîndul „Sînt derutat”? În mod cert, există doar gîndul, fiindcă dacă ar exista și un gînditor al gîndului, atunci v-ați gîndi la gînditorul care



gîndește gîndul? Pare deci evident că ceea ce credem noi în mod eronat a fi gînditorul este, de fapt, nimic altceva decît fluxul gîndurilor prezente.

Prin urmare, cînd gîndul prezent a fost „Sînt derutat”, nu erai *concomitent* conștient de un gînditor care gîndea „sînt derutat”. Nu exista *decît* gîndul prezent, singur: „Sînt derutat.” Apoi, cînd am căutat gînditorul celui gînd, nu am găsit decît un *alt* gînd prezent, adică „Mă gîndesc că sînt derutat”. Însă niciodată nu am găsit un gînditor separat, distinct de gîndul prezent, iar asta înseamnă că cele două sînt identice.

De aceea ne sfătuiesc înțelepții să nu încercăm să distrugem „sinele”, ci doar să-l căutăm, fiindcă ori de cîte ori îl vom căuta, nu vom găsi decît absența lui. Chiar dacă am început să înțelegem că nu există un ascultător, un gustător, un văzător sau un gînditor separat, tot vom putea identifica în noi înșine un sentiment primar, fundamental, de a fi un sine distinct și izolat. Încă avem acea senzație că sîntem separați de lumea din afară. Încă avem acel sentiment profund că, într-un fel, sîntem „sinele” interior. Chiar dacă nu mă pot vedea, gusta sau auzi pe mine însumi, în mod cert *mă simt* pe mine însumi, îmi simt sinele.

Ei bine, poți identifica, *în plus* față de senzația pe care o numești „sinele” tău, un „simțitor” care simte? Din nou, senzația aceea de a fi un simțitor care are sentimente și senzații este în sine un alt sentiment. „Simțitorul” nu este altceva decît senzația prezentă, așa cum gînditorul este gîndul prezent și văzătorul este văzutul prezent. Nici în acest caz nu există un simțitor separat de senzațiile prezente — nu a fost și nici nu va fi vreodată.

Prin urmare, concluzia evidentă începe să se contureze: nu există un sine separat de lumea din jur. Ai considerat întotdeauna că ești un experimentator distinct, dar în clipa în care pornești în căutarea acestuia, observi că se volatilizează *în* experiența însăși. Așa cum afirmă Alan Watts, „Nu există decît experiența. Nu există ceva sau cineva care experimentează experiența. Nu simți senzațiile și nu gîndești gîndurile, așa cum nu auzi auzul, nu vezi văzul și nu miroși mirosul. «Eu mă simt bine» înseamnă că este prezentă o senzație de bine; nu înseamnă că există ceva numit «eu» și un altceva separat numit «simțire», astfel încît atunci cînd le alăturăm acest «eu» *să simtă* senzația de bine. Nu există alte senzații și simțiri decît cele prezente și oricare ar fi senzația prezentă, este aceeași cu «eu». Nimeni nu poate identifica un «eu» separat de o experiență prezentă oarecare, și nici o experiență prezentă separată de un «eu», iar aceasta înseamnă că cele două sînt unul și același lucru.”

Acum, o dată ce ai înțeles că nu există separare între „tine” și experiențele pe care le trăiești, nu începe să ți se pară evident că nu există, de asemenea, separare între „tine” și lumea în care trăiești? Dacă eu sînt una cu experiențele mele, înseamnă că sînt una cu lumea astfel experimentată. Nu am senzația unei păsări, ci sînt senzația unei păsări. Nu am experiența unei mese, ci sînt experiența unei mese. Nu aud sunetul unui tunet, ci sînt sunetul tunetului. Senzația interioară numită „eu” și senzația exterioară numită „lume” sînt una și aceeași senzație. Subiectul interior și obiectul exterior sînt doar două nume ale aceleiași senzații, și nu așa *ar trebui* să simți, ci acesta este unicul lucru pe care îl *poți* simți.

Asta înseamnă că starea ta de conștiință este acum — indiferent dacă îți dai seama sau nu — conștiința unitară. Acum, *deja* ești Cosmosul, *deja* ești totalitatea experienței tale actuale. Starea ta prezentă este întotdeauna conștiința unitară, fiindcă sinele separat, care pare a fi unicul obstacol major în calea conștiinței unitare, este, de fiecare dată, o iluzie. Nu e nevoie să încerci să distrugi sinele separat, fiindcă nu există. Tot ce trebuie să faci este să-l cauți și vei vedea că nu-l vei găsi. Acest eșec în sine este o recunoaștere a conștiinței unitare. Cu alte cuvinte, ori de câte ori îți cauți „sinele” și nu-l găsești, revii în starea reală, înțelegătoare a conștiinței unitare.

Oricât de bizar ar părea la prima vedere, ideea că sinele separat nu există a fost evidentă pentru misticii și înțelepții dintotdeauna și ea formează nucleul filozofiei perene. Există numeroase citate care ar putea ilustra acest concept, însă celebrul rezumat al învățăturilor lui Buddha este cu adevărat reprezentativ:

Doar suferința există, nu și cel ce suferă;  
Faptă există, dar nu și făptușul ei;  
Nirvana e, dar nimeni care o caută;  
Calea există, dar nimeni ce pășește pe ea.

Acesta este conceptul despre care s-a spus dintotdeauna că reprezintă eliberarea de orice suferință. Exprimat pozitiv, sună astfel: când înțeleg că sinele meu este Totul, atunci văd că nu există nimic în afara mea care *mi-ar putea* provoca suferință. Nu există în afara Universului nimic de care Universul s-ar putea ciocni. Sau, exprimat negativ: înțelegerea acestui concept este eliberarea de orice

suferință, fiindcă este o eliberare de noțiunea că există un sine care *poate* suferi. Wei Wu Wei se întreba:

De ce ești nefericit?  
Fiindcă 99,9 la sută  
Din tot ceea ce gîndești  
Și din tot ceea ce faci,  
E pentru tine însuți —  
Și tu nu ești.

Numai părțile suferă, nu și Întregul. Iar exprimată „negativ” de mistici, această idee devine: „Te eliberezi de suferință când înțelegi că partea este o iluzie — nu există un sine separat care să suferă.” Exprimată pozitiv, sună astfel: „Tu ești totdeauna Întregul, care cunoaște doar libertate, detașare și strălucire. A intui Întregul înseamnă a scăpa de soarta părților, care nu e altceva decît durere, suferință și moarte.” Budismul Hinayana pune accentul pe cea dintîi, hinduismul și creștinismul pe ultima, iar budismul Mahayana pare să fi găsit un echilibru fericit între cele două. Dar toate se bazează pe același concept.

Cînd înțelegem că nu există părți, devenim una cu Întregul. Cînd înțelegem că nu există sine (iar asta se împlințește exact acum), înțelegem că adevărata noastră identitate este totdeauna Identitatea Supremă. În atotprezența lumină a conștiinței fără granițe, ceea ce ne închipuim odată a fi sinele izolat, se dovedește a fi una cu Întregul Univers. Iar acesta este sinele real. Oriunde ne-am uita, nu vedem decît chipul nostru original.

M-am întors în sală (un maestru zen descrie prima întîlnire cu teritoriul fără granițe) și mă pregăteam să mă duc spre locul meu, cînd întreaga perspectivă s-a

schimbat. Am privit în jur, în sus, în jos, și întregul Univers cu multiplele sale simțuri-obiecte părea acum altfel; ce era neplăcut înainte, și ignoranța, și patimile, apăreau acum ca fiind nimic altceva decât revărsarea firii mele interioare, esențiale, care era în sine reală, strălucitoare și transparentă.

*Tat twam asi*, spun hindușii. „Tu ești Aceasta. Sinele tău real este identic cu Energia fundamentală a cărei manifestare este orice lucru — și toate lucrurile — din Univers.”

Acestui sine real i-au fost atribuite zeci de nume diferite de către diverși mistici și variate tradiții metafizice în decursul istoriei. Astfel, a fost numit al-Insan al-Kamil, Adam Kadmon, Ruach Adonai, Nous, Pneuma, Purusha, Tathagatagarbha, Persoana Universală, Gazda, Brahman-Atman, Eu Sint. Și, dintr-o perspectivă ușor diferită, este sinonim cu Dharmadhatu, Vidul, *Astfelitate* și Dumnezeuirea. Toți acești termeni sînt doar simboluri ale lumii reale fără granițe.

Acestui sine real i se atribuie frecvent unele denumiri ce sugerează că ar fi nucleul „profund”, fundamental, al omului, că este cu precădere subiectiv, interior, personal, non-obiectiv și înlăuntru. Misticii ne spun la unison că „Împărăția Cerurilor este înlăuntru”, că trebuie să căutăm în profunzimile sufletului nostru pînă ce vom descoperi, ascuns în ființa noastră intimă, Sinele Real al întregii existențe. Așa cum obișnuia să spună Swami Prabhavananda, „Cine și ce crezi că ești tu? Acolo, în adîncul tău absolut, fundamental, elementar?”

Adesea vom găsi sinele real definit ca „Martorul Interior”, „Observatorul Interior”, „Absolutul Văzător și Cunoșcător”, „Natura Intimă” a fiecăruia, „Absoluta

Subiectivitate” etc. Astfel, Shankara, reprezentant al hinduismului Vedanta, ar spune: „Există o Realitate în sine, baza conștiinței eului nostru. Acea Realitate este Martorul celor trei stări de conștiință (trezie, somn și visare), și este distinctă de cele cinci învelișuri trupești. Acea Realitate este Cunoșcătorul în toate stările de conștiință. Este conștientă de prezența sau de absența minții. Acesta e Atman, e Ființa Supremă, dintotdeauna.” Sau iată, în aceeași ordine de idei, superbe cuvinte ale maestrului zen Shibayama:

(Realitatea) Este „Absoluta Subiectivitate” care transcende atît subiectivitatea, cît și obiectivitatea și care le creează și le folosește în mod liber. Este „Subiectivitatea Fundamentală”, care nu poate fi niciodată obiectivizată sau conceptualizată și care este completă în sine însăși, cu deplina semnificație a existenței în sine. A o numi astfel este deja o greșeală, un pas către obiectivizare și conceptualizare. Maestrul Eisai remarcă: „Este absolut de ne-numit.”

Subiectivitatea Absolută, care nu poate fi niciodată obiectivizată sau conceptualizată, este liberă de limitările spațiului și timpului; nu este supusă vieții și morții; transcende subiectul și obiectul și, cu toate că ființează în interiorul individului, nu se reduce la individ.

Dar a spune că sinele real este Adevăratul Văzător sau Observatorul Interior sau Absoluta Subiectivitate din fiecare dintre noi poate părea că vine în contradicție cu ceea ce am afirmat pînă acum despre conștiința unitară. Fiindcă, pe de o parte, am văzut că sinele real este conștiința atotprezentă, fără granițe, în care subiectul și obiectul, văzătorul și văzutul, experimentatorul și experiența

formează un continuu unic. Totuși, pe de altă parte, am descris sinele real ca Observator Interior, Cunoscătorul Suprem. Am spus că este Văzătorul și nu văzutul, este Interiorul și nu exteriorul. Ce ne facem, deci, cu această aparentă contradicție?

În primul rând, trebuie să recunoaștem dificultățile cu care se confruntă misticul în încercarea de a descrie inefabila experiență a conștiinței unitare. Prima dintre acestea este faptul că sinele real este conștiința fără granițe, în vreme ce cuvintele și gândurile noastre nu sînt alt ceva decît granițe, limite. Această problemă nu se limitează la o limbă sau alta, ci este inerentă oricăreia, prin însăși structura sa. Un limbaj este util doar atîta vreme cît poate construi bariere convenționale. O limbă fără granițe nu mai poate fi numită astfel și din acest motiv misticul care încearcă să vorbească logic despre conștiința unitară nu poate părea decît contradictoriu sau paradoxal. Problema este aceea că însăși structura limbii — a oricărei limbi — nu poate sesiza și reda natura conștiinței unitare, așa cum o furculiță nu poate prinde în dinții ei oceanul.

În consecință, misticii trebuie să se mulțumească să indice spre o Cale prin intermediul căreia oricine să poată experimenta, pentru sine, conștiința unitară. Din acest punct de vedere, calea mistică este una pur experimentală. Misticii ne cer să nu credem nimic orbește, să nu acceptăm nici o autoritate în afara propriei noastre înțelegeri și experiențe. Ei ne îndeamnă doar să încercăm cîteva experimente în domeniul conștiinței, să ne studiem cu atenție starea actuală de ființare și să ne străduim să ne înțelegem cît mai bine pe noi înșine și lumea din jurul nostru. „Nu încercați să gândiți, doar priviți!” — așa cum exclama Wittgenstein.

Dar unde anume să privești? La această întrebare, toți misticii răspund la unison: „Privește înlăuntrul tău. Adînc în interior. Fiindcă sinele tău real se află înăuntru.” Dar misticii nu descriu sinele real ca fiind în interiorul tău, ci doar indică spre profunzimile ființei tale. De fapt, te îndeamnă să privești înlăuntrul tău, ci fiindcă întorcîndu-te atent și frecvent spre interior, în cele din urmă vei găsi și exteriorul. Cu alte cuvinte, vei înțelege că interiorul și exteriorul, subiectul și obiectul, văzătorul și văzutul sînt o singură entitate și astfel vei reveni în mod spontan la starea ta firească. În felul acesta, misticul începe prin a vorbi despre sinele real într-un mod ce pare a contrazice tot ce am afirmat noi mai înainte. Dar dacă îl vom asculta pînă la capăt, vom vedea că și el ajunge la aceeași concluzie ca a noastră.

Să începem prin a vedea ce ar putea însemna „Subiectivitate Absolută” sau „Observator Interior” — sau ce înseamnă ele pentru mistici. Subiectivitatea Absolută poate fi definită ca acel ceva ce nu va fi niciodată, și nicicum, un obiect concret ce poate fi văzut, auzit, cunoscut sau perceput. La fel ca Văzătorul absolut, care nu poate fi niciodată văzut. Ca și Cunoscătorul absolut, care nu poate fi niciodată cunoscut. Lao Tzu o definea astfel:

Fiindcă ochiul privește, dar nu zărește vreo urmă a ei,  
E numită eluzivă.

Fiindcă urechea ascultă, dar nu o poate auzi,  
E numită rarefiată.

Fiindcă mîna o caută, dar nu o poate găsi,  
E numită infimitezimală.

Pentru a intra în contact cu acest sine real sau Subiectivitatea Absolută, majoritatea misticilor procedează

așa cum descrie Sri Ramana Maharshi: „Trupul brut, care e format din cele șapte umori, *eu nu sînt*; cele cinci organe de simț care percep, fiecare, obiectele proprii, *eu nu sînt*; chiar și mintea care gîndește, *eu nu sînt*.”

Și atunci, ce ar putea fi acest sine real? După cum subliniază Ramana, nu poate fi trupul, fiindcă îl pot simți și-l pot cunoaște, iar ceea ce poate fi cunoscut nu este Cunoșcătorul absolut. Nu poate fi nici dorințele, speranțele, temerile și emoțiile mele, fiindcă într-o oarecare măsură le pot vedea și simți, iar ceea ce poate fi văzut nu este Văzătorul absolut. Nu poate fi nici mintea, personalitatea sau gîndurile mele, fiindcă și acestea pot fi observate, iar ceea ce poate fi observat nu este Observatorul absolut.

Căutînd în acest fel sinele real în interior, cu răbdare și perseverență, încep să-mi dau seama că nu-l pot găsi înlăuntru. Obişnuim pînă acum să mă gîndesc la mine însumi ca la „micul subiect” de aici. din interior, care privește toate obiectele de acolo, de afară. Dar misticii mi-au arătat clar că acest „mic subiect” poate fi considerat, de fapt, un *obiect*, nefiind cîtuși de puțin un subiect real, sinele meu real.

Dar tocmai în aceasta constă, după părerea mysticilor, principala noastră problemă în viață: cei mai mulți dintre noi își închipuie că se pot sesiza, se pot cunoaște sau, cel puțin, pot fi conștienți de ei înșiși, într-un fel sau altul. Chiar și acum avem acest sentiment. Dar — răspunde mysticul — faptul că îmi pot vedea, îmi pot cunoaște sau îmi pot simți „sinele” în acest moment demonstrează fără îndoială că acest „sine” nu poate fi în nici un caz sinele meu real. Este un sine fals, un pseudo-sine, o iluzie și o farsă. Ne-am autoidentificat astfel cu un complex de

*obiecte* pe care le cunoaștem sau le putem cunoaște. Prin urmare, acest complex de obiecte cognoscibile nu poate fi adevăratul Cunoșcător sau sinele real. Ne-am identificat cu trupul, cu mintea și cu personalitatea proprie, imaginîndu-ne că acestea constituie „sinele” nostru real, și ne petrecem întreaga viață încercînd să apărăm, să protejăm și să prelungim ceea ce nu e decît o iluzie.

Sîntem victimele unei epidemii de identitate greșit înțeleasă, în vreme ce Identitatea Supremă așteaptă în tăcere să fie descoperită. Iar misticii nu vor altceva decît ca noi să ne dăm seama cine — sau ce — sîntem în mod real și etern, *dincolo, sub* sau *înainte* de pseudo-sinele propriu. Altfel spus, ne cer să renunțăm să ne mai identificăm cu acest fals sine, să înțelegem că tot ceea ce putem cunoaște, gîndi sau simți despre noi înșine nu poate constitui sinele real.

Mintea, trupul, gîndurile și dorințele mele nu formează Sinele meu real, așa cum nu-l formează nici copacii, stelele, norii și munții, fiindcă *pe toate* le pot observa ca obiecte, cu aceeași seninătate. Procedînd astfel, devin transparent pentru Sinele meu și îmi dau seama că, într-un anume sens, ceea ce sînt depășește cu mult, foarte mult, acest organism distinct, mărginit de învelișul său cutanat. Cu cît pătrund mai mult în acest Sine, cu atît mai mult ies afară din mine însumi.

Pe măsură ce această analiză continuă, survine la un moment dat un ciudat declin în conștiință, pe care *Lankavatara Sutra* îl numește „o plăcă turnantă în cel mai profund sălaș al conștiinței”. Cu cît îl caut mai mult pe Văzătorul absolut, cu atît îmi dau seama că nu-l pot găsi ca pe un obiect. Și simplul motiv pentru care nu-l pot găsi



este acela că el reprezintă *toate* obiectele la un loc! Nu-l pot simți fiindcă este tot ceea ce poate fi simțit. Nu-l pot experimenta fiindcă este tot ce e experimentat. Într-adevăr, tot ceea ce poate fi văzut *nu* este Văzătorul, fiindcă tot ceea ce văd e Văzătorul. Și astfel, atunci când privesc în mine însumi pentru a-mi găsi sinele real, găsesc doar lumea întregă.

Dar iată că s-a întâmplat un lucru ciudat, fiindcă îmi dau seama că sinele real dinlăuntru este, de fapt, lumea reală de afară, și invers. Subiectul și obiectul, interiorul și exteriorul sînt și au fost dintotdeauna non-duale. Nu există o graniță primară. Lumea este trupul meu și locul din care privesc e locul pe care îl văd.

Fiindcă sinele real nu este nici înăuntru și nici afară, fiindcă subiectul și obiectul sînt non-duale, misticii vorbesc despre realitate în diverse moduri, care doar aparent sînt contradictorii. Astfel, pot spune că în realitate nu există nici un fel de obiecte. Sau pot afirma că realitatea nu conține nici un subiect. Ori pot nega deopotrivă existența obiectelor și a subiectelor. Sau pot aminti despre o Subiectivitate Absolută, care transcende — și în același timp include — atît subiectul relativ, cît și obiectul relativ. Toate acestea nu sînt altceva decît moduri variate de a spune că lumea interioară și cea exterioară sînt doar două nume diferite pentru aceeași unică, atotprezentă stare de conștiință fără granițe.

Poate a devenit evident acum că, în ciuda exprimărilor teoretice complexe ce caracterizează în mod obișnuit filozofia perenă, esența acestui mesaj mistic este simplă, directă și la obiect.

Să recapitulăm. În capitolul doi am văzut că realitatea este o unitate a contrariilor, adică este „non-duală”. Din moment ce este constituită din granițe și hărți simbolice care par să separe polii opuși în elemente conflictuale, a spune că realitatea este non-duală înseamnă a spune că realitatea este fără granițe.

În capitolul trei am constatat că lumea reală nu este un conglomerat de elemente distincte, independente, separate unul de celălalt în spațiu și timp. Fiecare obiect și eveniment din Univers se află într-o relație de interdependență și intercorelare cu toate celelalte obiecte și evenimente din Univers. Și, repetăm, fiindcă granițele și hărțile simbolice pe care le-am creat sînt cele care ne conferă iluzia unor entități independente, a spune că lumea reală nu conține elemente separate înseamnă a spune că lumea reală este lipsită de granițe.

În capitolul de față am văzut că descoperirea lumii reale, fără granițe, este de fapt conștiința unitară. Nu vrem să înțelegem prin aceasta că în conștiința unitară percepem teritoriul real fără granițe, ci mai degrabă că această conștiință unitară *este* teritoriul real fără granițe. Realitatea nu e altceva decît conștiința fără granițe — și exact acest lucru este Sinele Real. „Astfel” — pentru a-l cita pe fondatorul mecanicii cuantice, Erwin Schroedinger — „te poți întinde lat pe sol, pe fața Mamei Terra, cu o convingere certă că ești una cu ea și ea, una cu tine. Ești la fel de solid, la fel de invulnerabil ca ea, ba chiar de o mie de ori mai solid și mai invulnerabil. Și, pe cît e de sigur că mîine sau poimîine te va înghiți, la fel de cert e că te va aduce din nou la suprafață, pentru o nouă luptă și pentru noi eforturi. Și nu „într-o zi, cîndva”, ci acum, azi, în fiecare zi te aduce



din nou la suprafață, nu o dată, ci de mii de ori, la fel cum în fiecare zi te înghite de tot atâtea mii de ori. Fiindcă întotdeauna, pentru veșnicie, există doar clipa de acum, unul și același acum; prezentul este unicul lucru fără sfârșit.”

## 5

### Clipa fără granițe

„E nevoie, mi-am zis eu, să înțelegem sensul în care Scriptura vorbește despre timp și veșnicie.” Prin aceste cuvinte, Sf. Dionisie aduce în discuție însăși esența viziunii metafizice, fiindcă înțelepții dintotdeauna și de pretutindeni sînt de acord cu ideea conform căreia conștiința unitară nu e temporală, nu are o relație cu timpul, ci este eternă, atemporală. Nu are început, nu se naște, și nu are sfîrșit, nu moare. De aceea, dacă nu vom înțelege pe deplin natura eternității, n-o vom putea desluși nici pe aceea a Realului.

„Cine”, se întreabă Sf. Augustin, „va ține inima omului astfel ca ea să rămînă neclintită și să vadă cum veșnicia, în încremenirea ei, fără de trecut și viitor naște timpurile care au trecut și care or să vină?” Într-adevăr, cine? Fiindcă înțelegerea a ceea ce este etern — dacă există așa ceva — pare o încercare atît de dificilă, aproape imposibilă, încît e firesc să ne simțim neputincioși în fața ei. Omul modern pare aproape complet lipsit de orice cunoaștere interioară mistică, încît noțiunea de eternitate nu mai înseamnă nimic pentru el sau, în cel mai bun caz, o explică simplu, cu un fel de furie pozitivistă, ori se întreabă ce are ea de-a face cu „realitatea practică”.

Misticii susțin însă că eternitatea nu este doar o noțiune filozofică sau o dogmă religioasă și nici un ideal de neatins. Dimpotrivă, veșnicia este atât de simplă, de evidentă, de prezentă, încât nu trebuie decât să deschidem ochii într-o manieră radical empirică și să privim. Așa cum obișnuia să sublinieze în mod repetat maestrul zen Huang Po, „E chiar în fața ta!”

Unul dintre motivele pentru care „contactul cu eternitatea” pare atât de inaccesibil este acela că, în general, înțelegem greșit adevărata semnificație a termenului „eternitate”. În mod obișnuit, ne imaginăm veșnicia ca fiind un răstimp foarte, foarte lung, o înșiruire nesfârșită de ani, repetată de mii și milioane de ori. Dar pentru mistici, ea este cu totul altceva. Eternitatea nu este conștientizarea unui *timp infinit*, ci o conștientizare *lipsită total de noțiunea timpului*. Clipa eternă este o clipă atemporală, o clipă fără trecut și fără viitor, fără ieri și fără mâine, fără înainte și fără după, fără naștere și fără moarte. A trăi în conștiința unitară înseamnă a trăi în clipa atemporală, fiindcă nimic nu întunecă lumina divină mai mult decât o face timpul. Așa cum spunea Meister Eckhart, „Timpul este cel care împiedică lumina să ajungă pînă la noi. Nu există obstacol mai mare în calea lui Dumnezeu (a conștiinței unitare) decât timpul. Și nu numai timpul, ci tot ce-i temporal, nu doar lucrurile temporale, ci și afectările temporale; nu numai afectările temporale, ci chiar mirosul și textura timpului.”

Și totuși, nu putem să nu ne întrebăm: Ce este clipa atemporală? Ce e momentul fără durată? Care clipă nu e doar un scurt fragment de timp, fiind complet lipsită de timp?

Oricît de ciudate ar părea aceste întrebări la prima vedere, cei mai mulți dintre noi trebuie să recunoaștem că am trăit momente, clipe culminante, care păreau să fie atât de pregnant în afara timpului, încît trecutul și viitorul se dezintegrau în neființă. Pierdut în admirația unui apus de soare; hipnotizat de reflectarea unei raze de lună în oglinda neclintită a unui lac aparent fără fund; rupt de spațiu și de timp în îmbrățișarea unei persoane dragi; înmărmurit de bubuitul tunetului reverberat prin perdeaua deasă a ploii... Cine nu a atins veșnicia astfel?

Dar ce au în comun toate aceste experiențe? Misticii afirmă la unison: timpul pare că s-a oprit în loc, fiindcă persoana în cauză este total absorbită de *momentul prezent*. Iar dacă l-am examina, am constata în mod cert că în acest moment prezent nu există timp. Momentul prezent este o clipă atemporală, iar clipa atemporală este o clipă eternă, un moment ce nu cunoaște prezent sau trecut, ieri sau mâine, înainte sau după. Prin urmare, a ne lăsa absorbiți profund de clipa actuală înseamnă a ne cufunda în eternitate, a păși prin oglindă, în lumea celor nenăscute și fără moarte.

Fiindcă *acest moment prezent nu are început*, iar ceea ce e *fără de început* este nenăscut. În consecință, oricît am căuta, nu vom găsi, nu vom vedea și nu vom sesiza un *început* al acestei experiențe a momentului prezent. Cînd a început acest prezent? A început cu adevărat? Sau, mai degrabă, plutește undeva dincolo de timp, atât de departe de el, încît nu a intrat niciodată în fluxul temporal? În mod similar, *acest moment prezent nu are nici sfîrșit*, iar ceea ce nu are sfîrșit este nemuritor. Căutați oricît doriți și nu veți găsi, vedea sau sesiza un *sfîrșit* al experienței momen-

tului prezent. Niciodată nu veți trăi un sfârșit al prezentului (nici chiar atunci când veți muri, din moment ce nu veți mai putea simți nimic). De aceea afirmă Schrodinger că „prezentul este unicul lucru care nu are sfârșit”. Chiar dacă formele exterioare ale clipei actuale se scurg într-o succesiune fulgerătoare, prezentul în sine rămâne indestructibil, neatins de ceea ce am învățat noi să considerăm „timp”. În acest moment prezent nu există trecut sau viitor — nu există timp. Iar ceea ce nu comportă timp este veșnic. Sau, în cuvintele maestrului zen Seppo: „Dacă vrei să știi ce înseamnă eternitatea, ea nu e mai departe de însăși clipa aceasta. Dacă n-o poți prinde în acest moment prezent, nu o vei afla, indiferent de câte ori ai reveni pe lume, în sute și mii de ani.”

Prin urmare, noțiunea de timp în infinit este o monstruozi-tate — imposibil de înțeles, de conceput sau de trăit în vreun fel sau altul. Dar momentul actual etern, *această* clipă atemporală, este la fel de simplu și de accesibil ca propria noastră experiență a prezentului, fiindcă ambele sînt de fapt unul și același lucru. Astfel, susține Wittgenstein, „viața eternă aparține celor care trăiesc în prezent”.

Fiindcă eternitatea este însăși natura *acestui* moment prezent și atemporal, misticii ne spun că adevărata eliberare, accesarea la Împărăția Cerurilor, calea ce duce „dincolo de perechea trecut-viitor” nu există nicăieri și nicidecum altcîndva decît acum. Filozoful creștin de Caussade exprima altfel ideea: O, voi toți cei înșetați! Nu trebuie să căutați departe izvorul cel cu ape vii; el își știe lîngă voi, în clipa prezentă... Momentul prezent este manifestarea Numelui lui Dumnezeu și venirea Împărăției Cerești.” În consecință, misticul musulman Rumi adaugă: „sufitul e vlăstarul

Clipei”. Putem oferi o serie nesfîrșită de astfel de citate din mari înțelepți, indiferent de religie și doctrină filozofică, dar toate ne vor indica același lucru. Eternitatea nu poate fi găsită mîine, peste cinci minute, nici măcar peste două secunde. Eternitatea este totdeauna, deja. Acum. Prezentul e unica realitate. Alta nu există.

Și totuși, se pare — și, din motive pe care le voi explica în curînd, accentuez cu vîntele „se pare” — că prea puțini dintre noi trăiesc pe deplin, mereu, în momentul prezent. Medităm la trecut și visăm mereu la viitor, închistîndu-ne singuri în lanțurile chinuitoare ale timpului, bîntuiri de fântomele unor lucruri care nu există cu adevărat. Ne irosim energia în fantasmalele amintirilor și ale speranțelor, lipsind astfel prezentul viu de realitatea sa fundamentală și reducîndu-l la un „prezent amăgitor”, un prezent firav ce durează doar o secundă sau două, o umbră palidă a Prezentului etern. Incapabili să trăim în prezentul atemporal și să savurăm deliciile eternității, căutăm substitute anemice, simple promisiuni ale timpului, sperînd mereu că viitorul ne va aduce ceea ce-i lipsește firavului prezent.

Iar această viață trăită în timp este, după părerea misti-cilor, o viață trăită în suferință. Pentru ei, toate problemele cu care ne confruntăm sînt probleme de timp și în timp. Poate că nu ați privit niciodată lucrurile în acest mod, dar, dacă vă veți gîndi o clipă, vă veți da seama cît de limpede e totul. Toate problemele noastre au la bază timpul; întotdeauna ne îngrijorăm pentru ce-a fost sau pentru ce va fi. Regretăm multe dintre faptele trecute și ne temem de consecințele lor viitoare. Sentimentele noastre de vinovăție sînt inseparabil legate de trecut și aduc cu ele chinu-rile deprimării, ale amărăciunii și ale regretelor. Și dacă

imaginea nu ți se pare clară, gîndește-te cum ar fi să trăiești fără toate cicatricile trecutului tău. În mod similar, toate sentimentele de neliniște și anxietate sînt legate de gîndurile despre viitor și atrag după ele norii de griji și temeri catastrofice. Trecutul și viitorul! Fără îndoială, ele ne țin prizonieri în lanțurile suferințelor noastre. *Bhagavad Gita* ne atenționează:

Eu vin sub chipul Timpului, istovitorul de oameni,  
Gata pentru ora ce se-mplinește spre a lor pierzanie.

Totuși, în prezentul strict nu există probleme fundamentale — fiindcă timpul nu există. Nu există o creatură numită „problemă prezentă”, iar dacă aparențele ne îndeamnă să credem că, da, la o examinare atentă, vom descoperi inevitabil că adevărata cauză este ori un sentiment trecut de vinovăție, ori o grijă pentru viitor. Fiindcă orice culpabilitate este sinonimă cu rătăcirea în trecut; și orice îngrijorare e o rătăcire în viitor. În acest sens, misticii susțin că toate problemele noastre sînt generate de senzația vie că timpul există și de încătușarea în el. În romanul *Ulysses*, Stephen se lamentează: „Istoria este un coșmar din care încerc să mă trezesc.” Și, așa cum subliniază Emerson, această trezire se petrece doar atunci cînd sîntem ancorati în clipa prezentă:

Acești trandafiri de sub fereastra mea nu amintesc de foștii trandafiri ori de alții mai frunzoși; ei trăiesc pentru ceea ce sînt; ei există, azi, alături de Dumnezeu. Pentru ei, timpul nu există. Tot ce există e trandafirul, perfect în fiecare clipă a existenței sale... Dar omul amînă sau își aminteste; el nu trăiește în prezent, ci întors spre trecut, deplînge ce a fost, sau e nepăsător la minunile

ce-l înconjoară, se ridică pe vîrfuri pentru a zări în viitor. Omul nu va putea fi fericit și puternic pînă ce nu va trăi la unison cu natura în prezent, dincolo de timp.

Prin urmare, „a trăi în prezent, dincolo de timp” și a fi „un vîlstar al Clipei” par esența întregii probleme a eternității și a conștiinței unitare, fiindcă prezentul atemporal nu este altceva decît calea cea dreaptă și îngustă ce duce „de la timp spre eternitate, de la moarte spre nemurire”.

Ajunși în acest punct, trebuie să fim foarte atenți, pentru că această „trăire în prezentul atemporal”, această atenție acordată clipei actuale nu are nimic în comun cu ceea ce este doar un truc psihologic — acela de a uita de ziua de ieri și de cea de mîine. Misticii nu ne îndeamnă să trăim în prezent uitînd sau încercînd să ignorăm trecutul și viitorul. Ei ne spun — și la prima vedere pare chiar mai grav — că *nu există trecut și viitor*. Fiindcă trecutul și viitorul sînt doar produse iluzorii ale unei granițe simbolice aplicate eternului acum, o limită simbolică ce pare a împărți veșnicia în ieri și mîine, înainte și după, timp trecut și timp ce va să vină. Prin urmare, timpul, ca o graniță aplicată eternității, nu constituie o problemă de care trebuie să scăpăm, ci o iluzie, ceva inexistent.

În consecință, trebuie să fim foarte atenți și să continuăm cu precauție pentru a înțelege în mod corect această conștiință eternă. O dată ce înțeleg la nivel teoretic faptul că veșnicia nu înseamnă timp infinit, ci prezent atemporal, mulți oameni încearcă să intre în legătură cu acest prezent atemporal, concentrîndu-și atenția asupra clipei actuale, asupra a ceea ce resimt și trăiesc în momentul de față.

Astfel, ei acordă o „atenție brută” prezentului imediat, pentru a intra în legătură cu clipa de acum, atemporală.

Oricât de logică ar părea abordarea aceasta, ea nu are totuși nici un rost. Fiindcă *încercarea* de a intra în legătură cu *acest* moment de acum necesită un *alt* moment de acum în care legătura să se producă. Altfel spus, *încercarea* de a trăi în prezentul atemporal necesită timp. A încerca să acorzi atenție prezentului impune existența unui viitor în care să acorzi această atenție. Dar noi nu discutăm aici despre un viitor în care acest moment de acum va fi perceput; nu ne referim decât la *acest* moment de acum, unicul. Pe scurt, nimeni nu poate folosi timpul pentru a scăpa de timp. Astfel nu facem decât să consolidăm ceea ce vrem să desființăm.

Situația pare disperată doar pentru că presupunem în mod constant că nu trăim deja în eternul moment de acum și că, prin urmare, trebuie să facem eforturi pentru ca, în viitor, să trăim în eternul acum. Cu alte cuvinte, pornim de la presupunerea că timpul este real și apoi încercăm să-l distrugem. Mai grav încă, încercăm să distrugem timpul cu ajutorul timpului — o stratagemă ce nu va funcționa niciodată. De aceea, ca întotdeauna, misticii nu ne cer să încercăm să distrugem iluziile, ci doar să le căutăm cu atenție. Fiindcă, dacă timpul într-adevăr nu există, ce rost are să ne străduim să-l distrugem? Astfel, înainte de a încerca să ne debarasăm de timp, să vedem dacă-l putem găsi undeva. Iar dacă vom căuta timpul și nu-l vom găsi, înseamnă că de ja vom fi zărit atemporalul.

După cum am văzut, experiența directă ne arată că nu există un sine separat, izolat de lumea experienței. În mod similar, vom apela și acum la experiența directă pentru a

găsi dovezi care să ateste existența timpului, un flux ce curge dinspre trecut spre viitor.

Să începem cu simțurile noastre. Simțim vreodată timpul? Altfel spus, simțim în mod direct existența unui trecut sau a unui viitor? Să pornim și de această dată de la auz. Pentru o clipă, concentrează-ți atenția doar asupra câmpului tău auditiv și observă fluxul de sunete ce îți răzbat în conștient. Poate auzi oameni vorbind, câini lătrind, copii jucându-se; poate bate vîntul, susură ploaia, picură robinetul; poate auzi mobila trosnind, mașinile claxonînd sau pe cineva rîzînd. Dar, ascultă atent: toate aceste zgomote sînt sunete *prezente*. Nu poți auzi sunetele trecute și nici pe cele viitoare. *Unicul lucru pe care îl auzi vreodată este prezentul*. Nu auzi și nu poți auzi trecutul sau viitorul.

Așa cum toate sunetele sînt sunete prezente, în mod similar, toate gusturile sînt gusturi prezente, toate mirosurile sînt mirosuri prezente, toate imaginile sînt imagini prezente. Nu poți vedea, atinge sau simți nimic care să semene cu un trecut sau un viitor. Cu alte cuvinte, în conștientul tău direct și imediat, nu există timp — nu există trecut, nu există viitor, ci doar un prezent mereu schimbător, mai scurt decât o milisecundă și, totuși, fără de sfîrșit. Conștientizarea directă este, în întregime, conștientizare atemporală.

Însă, ce anume îmi conferă coplesitoarea impresie că sînt conștient de timp, îndeosebi de timpul trecut, de întreaga mea istorie personală, de toate lucrurile și evenimentele care s-au petrecut? Căci, deși înțeleg că în experiența mea directă nu există trecut, ci doar un nesfîrșit prezent, sînt ferm convins că știu ceva despre și din trecut.



Și nici o teorie bine adusă din condei nu mă poate convinge de contrariu. fiindcă există ceva ce-mi vorbește limpede, stăruitor, despre lucrurile care s-au petrecut cu minute, zile sau chiar ani în urmă. Dar ce este acel ceva? Și cum poate fi el negat?

Răspunsul la prima întrebare pare evident: este memoria. Fiindcă, deși nu văd trecutul în mod direct, nici nu-l simt și nu-l aud, mi-l pot aminti. Doar memoria este cea care mă asigură că a existat un trecut și, în lipsa ei, nici măcar nu aș ști despre existența timpului. În plus, observ că și alți oameni par a avea memorie și că toți recunosc același tip de trecut pe care mi-l amintesc eu.

Prin urmare, presupun că memoria îmi aigură cunoașterea trecutului real, chiar dacă eu nu pot experimenta în mod direct acel trecut. Dar exact în această presupunere, susțin misticii, rezidă eroarea fatală. Ei sînt de părere că, atunci cînd mă gîndesc la trecut, tot ce cunosc cu adevărat este o anumită amintire — dar, adaugă ei, *acea amintire este în sine o experiență prezentă*. Alan Watts dezvoltă ideea astfel: „Dar cum rămîne cu amintirile? Desigur că, amintindu-mi, pot cunoaște trecutul. Foarte bine, aminteste-ți ceva. Poate îți amintești episodul în care ai văzut un prieten mergînd pe stradă. De ce anume ești conștient? De fapt, nu privești episodul real al prietenului care merge pe stradă. Nu te poți ridica să dai mîna cu el sau să-i pui o întrebare pe care ai uitat să i-o adresezi atunci, în trecutul pe care ți-l amintești acum. Cu alte cuvinte, nu privești cîtuși de puțin trecutul real, ci o urmă prezentă a trecutului. . . Din amintiri deduci că au existat evenimente trecute, dar nu ești conștient de nici un eveniment trecut. Nu cunoști trecutul decît în prezent și ca parte a prezentului.”

Prin urmare, nu pot cunoaște niciodată trecutul real, ci doar amintiri ale trecutului, iar aceste amintiri există numai ca o experiență în prezent. Mai mult decît atît, atunci cînd ceea ce numim „trecut” s-a întîmplat cu adevărat, s-a întîmplat în prezent. *Prin urmare, niciodată, la nici un moment, nu sînt conștient în mod direct de existența unui trecut real*. Similar, niciodată nu pot cunoaște viitorul, ci doar anticipări sau așteptări cu privire la el, iar acestea sînt parte integrantă a experienței actuale. Anticiparea, ca și amintirea, este un fapt prezent.

A înțelege că trecutul ca amintire și viitorul ca anticipare sînt evenimente în prezent înseamnă a înțelege că tot timpul se rezumă la acum, la momentul actual. O dată ce am înțeles acest lucru, cuvintele mysticilor despre timp și eternitate devin mult mai clare. Să citim, de exemplu, un celebru fragment din Meister Eckhart cu privire la cele două tipuri de zile biblice: „Există mai multe zile. nu doar una. Există ziua sufletului și ziua Domnului. O zi, fie ea de acum șase sau șapte ani, ori de acum șase mii de ani, este la fel de aproape de prezent ca și cea de ieri. De ce? Fiindcă tot timpul este conținut în momentul prezent, de Acum. Ziua sufletului se încadrează în acest timp și constă în lumina naturală, de la Soare, care ne permite să vedem în jur. Ziua lui Dumnezeu însă este ziua completă, care cuprinde și zi, și noapte. Este realul moment de Acum. Trecutul și viitorul sînt, ambele, departe de Dumnezeu și străine de calea lui.” Iată și opinia lui Nicolaus din Cusa: „Toate succesiunile temporale converg către unul și același Etern Acum. Deci nu există nimic trecut sau viitor.” Și putem înțelege de ce Dante amintea despre acel incredibil „Moment în care toate timpurile sînt prezente”.

Prin urmare, dependența noastră de timp și de toate problemele sale nu este decât o iluzie. Nu există alt timp decât momentul de acum și unicul lucru pe care îl veți trăi vreodată este eternul prezent, oricare ar fi formele sale exterioare. Dar cei mai mulți dintre noi avem senzația că *propriul* moment prezent nu este cîtuși de puțin unul etern. Dimpotrivă, trăim cu impresia că momentul nostru prezent e un prezent fragil, fugar, ce durează una, poate două secunde. Este ceea ce misticii creștini numesc *nunc fluens*, adică „prezentul trecător”. Altfel spus, avem senzația că momentul prezent este *îngrădit, limitat*; pare a fi prins între trecut și viitor. Fiindcă, prin confuzia între amintiri-simboluri și realitate, trasăm o *graniță* asupra prezentului atemporal, despiciîndu-l în contrariile trecut-viitor, și apoi ne imaginăm timpul ca o mișcare dinspre trecut, prin „prezentul trecător”, spre viitor. Așa introducem o graniță în teritoriul eternității și, în acest proces, ne închidem și pe noi în interior.

În consecință, prezentul trecător pare limitat într-o parte de trecut, iar în cealaltă parte de viitor. Trecutul pare a fi ceva real și concret *în urma* mea, ceva la care pot privi dacă mă întorc spre el. Mulți oameni au impresia că trecutul nu se află undeva doar în urma lor, ci și spre „stînga”, probabil fiindcă citim de la stînga spre dreapta. În orice caz, deoarece ne imaginăm că amintirea ne trimite la un trecut real, acel „trecut” pare a se afla undeva în urma prezentului. Astfel, ne *limitează* prezentul și pare a-l măr-gini din urmă, din stînga, din afară.

De cealaltă parte a prezentului trecător se află viitorul. Și el pare la fel de real și de concret — ceva mai nesigur decât trecutul, fiindcă nu putem decât bănuî cum va arăta.

Cert pare însă faptul că există. Viitorul ne mărginește prezentul în față, înaintea noastră și spre dreapta. Fiindcă ne imaginăm că amintirea ne trimite la un viitor real, acel viitor pare a se afla undeva în fața prezentului nostru. Prin urmare, ne limitează prezentul.

Astfel, prezentul este limitat din toate părțile, strîns între trecut și viitor ca într-un sandviș. Este mărginit, îngrădit, restricționat. Nu este un moment deschis, ci unul înghe-suit, presat și, prin urmare, este un moment fugar. Care zboară imediat. Din moment ce trecutul și viitorul par atît de reale, momentul prezent — felia de carne dintre cele de pîine ale sandvișului — este redus la o frîntură minuscu-lă, astfel că, rapid, realitatea noastră devine numai pîine, fără umplutură.

Dar atunci cînd înțelegem că trecutul, ca amintire, este totdeauna o experiență în prezent, limita *din urma* acestui moment dispare și devine evident că înainte de acest prezent nu a existat nimic. Și în mod similar, cînd înțelegem că viitorul ca așteptare este totdeauna o experiență în prezent, limita din fața acestui moment pierе și ea. Povara pe care o constituia impresia că există ceva în urma sau în fața noastră dispare brusc și definitiv. Prezentul nu mai este închisat, ci se extinde pentru a umple tot timpul, „prezentul trecător” desfășurîndu-se în prezentul etern, pe care misticii creștini îl numesc *nunc stans*. Astfel, *nunc fluens*, sau prezentul trecător, revine la *nunc stans*, adică prezentul etern. Iar *acest* prezent nu este doar un fragment al realității. Dimpotrivă, în acest acum rezidă întreg Universul, cu tot timpul și spațiul lui lume.

Acest acum, *nunc stans*, este o clipă fără limite. Nu are granițe, deoarece trecutul ca amintire și viitorul ca antici-

pare se află ambele în el, nu în jurul lui. Fiindcă nu există trecut și viitor în afara acestui moment de acum, înseamnă că această clipă nu are limite — nimic nu a existat înaintea ei, nimic nu există după ea. Nu-i puteți sesiza un început și nu-i puteți sesiza un sfârșit. În acest sens, *Platforma Sura* spune:

În acest moment nu există nimic ce va să fie. În acest moment nu există nimic ce a încetat să fie. De aceea, nu există naștere și moarte cărora să li se pună capăt. De aceea, în momentul prezent e pace absolută. Deși totul e în acest moment, nu există granițe sau limite ale acestui moment și de aici decurge fericirea eternă.

Prin urmare, nu e adevărat că misticii „fug” de timp acordând atenție numai prezentului imediat și astfel evitându-și responsabilitățile ce le revin în lumea presantă a istoriei. Dacă acuzația ar fi fost justificată, ei ar fi fost interesați doar de prezentul trecător, în acel *nunc fluens* de una sau două secunde. Însă conștiința lor se scaldă în prezentul etern, în *nunc stans*. Misticii nu fug de timp, ci și-l asumă în întregime; au deplina libertate de a visa la trecut și la viitor, dar înțelegând că și această visare este un fapt prezent, nu sînt niciodată *limitați* de trecut și de viitor. Trecutul ca amintire nu-i împinge din urmă, iar viitorul ca așteptare nu-i trage spre înainte. Fiindcă acest prezent include deopotrivă trecutul și viitorul, iar în afara lui nu există nimic care să-i poată trage sau împinge. Misticii nu trăiesc deloc în timp, deoarece timpul întreg rezidă în ei.

Dar — am putea întreba — ce legătură are eternul acum, *nunc stans*, cu conștiința unitară? Există vreo relație între

cele două? Răspunsul este nu: nu există o relație, fiindcă ele sînt unul și același lucru. Așa cum preciza Aldous Huxley: „Eternul acum este o conștiință.” O conștiință unitară, cum am numit-o noi.

Ea poate fi definită ca înțelegerea faptului că adevăratul sine este lipsit de granițe, cuprinzînd întregul Univers așa cum o oglindă cuprinde obiectele reflectate în ea. După cum am văzut în ultimul capitol, principalul obstacol aparent în calea conștiinței unitare este limita primară, care ne determină să ne identificăm, în mod greșit, exclusiv cu acel „sine minuscul” interior care, ne imaginăm noi, are experiențe ale lumii exterioare. Dar, așa cum a subliniat de atîtea ori Krishnamurti, sinele separat, acel „omuleț din interior”, este format în întregime din amintiri. Altfel spus, cel care ți se pare a fi observatorul interior ce citește această pagină nu e altceva decît un complex de amintiri. Preferințele și antipatiile, speranțele și temerile, ideile și principiile tale — toate se bazează pe amintiri. Îndată ce ești întrebat „Cine ești tu? Vorbește-mi despre tine”, începi să cauți în memorie date pertinente despre ce ai făcut, ce ai văzut, ce ai simțit sau ce ai realizat în trecut. Într-adevăr, susține Krishnamurti, însăși senzația că există ca o entitate distinctă, separată, este bazată în întregime pe amintiri. Dacă te privești bine și cu atenție, vei observa că nu ai în fața ochilor decît o amintire.

Desigur, adaugă același Krishnamurti, nu e absolut nimic rău în a ne aminti trecutul; în lumea în care trăim, este chiar esențial. Problematic însă este faptul că ne identificăm cu aceste amintiri de parcă ar fi existat în afara acestui moment de acum, sau separat de el — ca și cum ar întruchipa o cunoaștere a unui trecut exterior.

Dar hai să vedem ce înseamnă asta. Deoarece credem că amintirile se află undeva *în afara* experienței prezente, sinele-amintire pare de asemenea să existe *în afara* experienței prezente. Prin urmare, sinele pare *a avea* experiențe prezente în loc să *fie* aceste experiențe prezente. Senzația că amintirea este o experiență *trecută, în urma* momentului prezent, e sinonimă cu impresia că sinele este o entitate separată, aflată *dincolo* de experiența prezentă. Observatorul pare a sta în afara clipei de Acum numai pentru că amintirea pare a fi o experiență trecută. Observatorul este amintire; dacă amintirea pare deosebită și separată de Acum, înseamnă că și observatorul se simte diferit și distinct față de Acum.

Dar, urmînd același raționament, cînd înțelegem că toate amintirile constituie o experiență în prezent, ideea unui sine distinct și separat de prezent își pierde orice fundament. „Sinele” tău, care nu e altceva decît amintire, devine astfel doar o altă experiență prezentă, nefiind nicidecum ceva *ce are* o experiență prezentă. Cînd trecutul fuzionează cu prezentul, tu ca observator fuzionezi de asemenea cu prezentul; nu mai poți fi separat de acest moment, fiindcă nu există nimic în afara lui.

În consecință, a înțelege că orice amintire este o experiență în prezent duce la prăbușirea tuturor barierelor acestui moment, la eliberarea lui de limitele iluzorii, de contrariile trecut-viitor. Devine astfel evident că nu există nimic în urma ta în timp, și nici în fața ta. În consecință, nu te poți afla decît în prezentul atemporal și, deci, în eternitate.

## 6

## Dezvoltarea granițelor

Am zăbovit îndelung asupra naturii conștiinței unitare atemporale deoarece, o dată ce înțelegem această conștiință fără granițe și în termeni generali, ceea ce mai rămîne din spectrul conștiinței devine mult mai clar. Definind sinele real ca eu, psihologia clasică se vede nevoită să descrie conștiința unitară ca o deviere de la normalitate, ca o aberație a conștiinței, ca o stare de conștiință alterată. Dar atunci cînd conștiința unitară este înțeleasă ca fiind sinele persoanei în cauză, unicul sine real, atunci egoul poate fi perceput ca o limitare și constrîngere nefirească a conștiinței unitare. De fapt, fiecare nivel al spectrului poate fi privit ca o *limitare* sau o constrîngere progresivă a sinelui real, a conștiinței unitare și a conștiinței fără limite.

În acest capitol vom analiza remarcabila istorie a dezvoltării granițelor. Am văzut deja că natura nu are în sine nimic din lumea aceasta nebună a granițelor; în natură nu există ziduri sau îngrădituri. Totuși, noi trăim cufundați aproape complet într-un univers al limitelor, al granițelor și al zidurilor, al închistărilor și al conflictelor. Dar dacă unicul nostru sine real este conștiința unitară, cum de par

să existe și alte niveluri ale conștiinței? Ce anume a dat naștere acestor variate trepte ale identității noastre?

Deoarece fiecare nivel al spectrului constituie o limitare progresivă a conștiinței unitare, trebuie să demarăm studierea modului de dezvoltare a limitelor de la început, de la cauza primordială, chiar de la prima graniță. Și ne-am mai confruntat deja cu această primă graniță. Am numit-o granița primară: disocierea între văzător și văzut, între cunoscător și cunoscut, între subiect și obiect. Imediat ce apare această graniță primară, se declanșează un inevitabil lanț de consecințe: se formează o sumedenie de alte granițe, fiecare construită pe baza celei precedente; diversele niveluri ale spectrului se desfășoară; lumea, așa cum o știm noi, prinde brusc ființă; iar noi ne pierdem în acest univers al contrariilor, sîntem uimiți, vrăjiți, distrași și complexați de el, iubindu-l și detestându-l deopotrivă.

Religia, filozofia, mitologia și chiar știința au încercat să definească acest început, această primă cauză, acest impuls al creației însăși. Astronomii ne spun că, în urmă cu aproximativ 15 miliarde de ani, nu exista nimic, absolut și cu desăvîrșire nimic, iar apoi... Bang! Din acest nimic, o extraordinară explozie a adus viața în Univers. Mitologia creștină afirmă că, acum mii de ani, nu exista decît Dumnezeu; apoi însă, într-o serie de mini-bang-uri întinse pe durata a șase zile, a apărut lumea așa cum o cunoaștem noi. De la știință, cu al ei Big Bang, și pînă la religie, cu Marele Tătic, toți au încercat să identifice această zîcnire inițială a creației și a vieții. Dar oricît ar căuta ei în trecut, tot nu vor reuși să găsească o explicație satisfăcătoare a acestei prime cauze, pentru simplul motiv că trecutul nu există. Prima cauză nu s-a produs ieri, ci este un

eveniment prezent, un fapt prezent, o activitate în prezent. Mai mult decît atît, această primă cauză nu-i poate fi atribuită unui Dumnezeu separat de ființa noastră, fiindcă Dumnezeu este sinele real al întregii existențe. Granița primară, această primă cauză permanent activă, este creația noastră, în acest moment.

Cel mai derutant aspect al raționamentului de față este motivul pentru care a apărut prima graniță. De ce, pentru a ne exprima altfel, a existat păcatul originar? Ce rost are această lume a iluziei, samsara, maya, ce rost are chinul granițelor? E o întrebare firească, însă înșelătoare și derutantă. Fiindcă atunci cînd întrebăm „De ce a apărut granița primară?”, întrebăm de fapt ce a existat înaintea ei. Dar nimic nu precede granița primară. Nimic nu o cauzează, nimic nu o produce, nimic nu o creează. Dacă ar fi existat o cauză a graniței primare, acea cauză ar fi fost ea însăși o nouă graniță primară. În termeni teologici, dacă prima cauză ar fi avut o cauză, n-ar mai fi fost o *primă* cauză. Prin urmare, oricît de nesatisfăcător ar părea la prima vedere, unicul răspuns posibil la întrebarea „De ce a apărut granița primară?” este: „Fără motiv”. Granița primară apare de la sine, ca activitate prezentă, dar o activitate care nu are prin ea însăși nici o cauză. Este o mișcare în și prin conștiința unitară, o mișcare soldată cu multe rezultate, dar nu este ea însăși un rezultat.

Vom reveni la această mișcare inițială în ultimul capitol, dar deocamdată ne vom mărgini să spunem că brusc în acest moment, și iar în acest moment, și în acest moment din nou, granița primară se formează. Am văzut — ca în exemplul cu liniile concavă și convexă — că, de fiecare dată cînd o graniță este suprapusă peste realitate, ea gene-



rează două elemente aparent contradictorii. Același lucru se petrece cu granița primară. În acest caz însă, granița primară afectează însăși conștiința unitară, despicînd-o în două și transformînd-o în subiect și obiect, cunoscător și cunoscut, văzător și văzut sau, în termeni mai simpli, în organism și mediu. *Linia* naturală de delimitare — pielea, care nu poate fi în nici un caz negată — între organism și mediul său devine o graniță iluzorie, o barieră, o separare a ceea ce este în realitate inseparabil. Krishnamurti spune: „Și din acea perspectivă, a diviziunii între cel care vede și lucrul văzut, în acea diviziune constă întregul conflict omnesc.”

Să remarcăm că, atunci cînd apare granița primară (și ea apare acum, în fiecare clipă), omul nu se mai identifică cu organismul său și cu mediul, nu mai este una cu lumea pe care o percepe, fiindcă aceste două „elemente opuse” îi par acum ireconciliabile. El se identifică *numai* cu organismul său, *opus* mediului. Organismul este „sinele”, iar mediul care-l înconjoară este „non-sine”. Astfel, se adăpostește de *această* parte a graniței reprezentate de piele și privește în afară, la lumea străină din jurul lui. „Eu, un străin, singur, speriat, într-o lume pe care nu am creat-o.” O dată cu granița primară, omul își uită identificarea anterioară cu Totul, limitînd-o exclusiv la unitatea sa trup-minte.

Astfel, omul pretinde că-și părăsește sinele real, nivelul conștiinței unitare și își imaginează că trăiește ca un organism separat, izolat. Dar aceasta este tocmai creația următorului nivel major al spectrului, organismul total. Prin urmare, granița primară distruge unitatea dintre organism și mediu, creînd perechile aparent conflictuale orga-

nism-mediul, eu aici, în interior — lumea, afară. Toate granițele ulterioare sînt apoi clădite pe această fundație, deoarece, așa cum explica Chuang Tzu, „Dacă nu există un altul, atunci nu există nici sine. Dacă nu există sine, atunci nu există nimeni care să facă distincțiile”.

Ca urmare a graniței primare, sinele deja separat pare izolat, despărțit pentru totdeauna de lumea „din jurul lui” printr-o prăpastie de netrecut. Nu mai sîntem lumea întreagă, ci ne confruntăm cu ea. Conștiința unitară devine conștiință individuală, Identitatea Supremă devine identitate personală, iar Sinele devine un sine. Astfel, primele două elemente opuse majore, subiectul-văzător și obiectul-văzut, sînt smulse din îmbrățișarea lor eternă și aduse față-n față, ca doi rivali pe viață și pe moarte. În acest fel începe lupta dintre mine și lumea mea. Mediul care mă înconjoară a devenit o potențială amenințare, din moment ce are puterea de a distruge ceea ce simt eu acum a fi sinele meu „real”, adică organismul meu, unitatea trup-minte. Astfel apare, pentru prima dată, un factor cu totul nou, un factor menit să aibă o semnificație extraordinară: teama conștientă de moarte.

Un înțelept taoist spunea odinioară: „Adevăratele Individualități din vechime nu cunoșteau dragostea de viață sau frica de moarte. Intrarea în viață nu le provoca vreo bucurie; plecarea din ea nu stîrnea nici o rezistență. Liniștite veneau, liniștite plecau. Și exista în ele dorința oricărei minți de a se opune lui Tao și toate încercările omenesti de a rezista în fața a ceea ce e Ceresc.” Dar ce fel de individ este o Individualitate Adevărată? Iată ce spunea, altundeva, același înțelept despre o Adevărată Individualitate: „Nu sînt atașat de trup și renunț la orice

idee de a cunoaște. Eliberându-mă de trup și minte (adică organismul separat, sau unitatea trup-minte), devin una cu infinitul." Altfel spus, moartea organismului constituie o problemă doar pentru un sine ce se identifică exclusiv cu acel organism.

Fiindcă în clipa în care un individ își percepe „sinele” separat de mediu, atunci și numai atunci apare acea teamă conștientă de moarte. Adevăratele Individualități din vechime nu se temeau de moarte, însă nu fiindcă nu știau ce le așteaptă, ci pentru că, „prin transcenderea trupului și a minții”, deveneau, pentru veșnicie, una cu infinitul. Și, așa cum subliniază Rinzi, Adevărata Individualitate este, de fapt, Sinele Real, conștiința unitară. Când o persoană înțelege că sinele ei fundamental este sinele Cosmosului, atunci aparenta moarte a formelor individuale nu devine doar acceptabilă, ci voită.

Și m-am întins pe jos cu o voință.

Numai părțile se confruntă cu moartea, nu și Întregul. Dar îndată ce o persoană își imaginează că sinele real este limitat exclusiv la un anumit organism, atunci teama de moartea acelui organism devine copleșitoare. Problema morții, frica de nimicnicie, devine esența sinelui care își închipuie că este doar o parte.

Din cauza acestei stări primitive de frică, sinelui separat îi este aproape imposibil să înțeleagă și să accepte unitatea vieții și a morții. La fel ca toate celelalte contrarii pe care le-am analizat, ființa și neființa formează un tot inseparabil. Dincolo de aparenta lor deosebire, fiecare există în cealaltă. A trăi și a muri, naștere și moarte — doar două moduri diferite de a percepe *acest* moment atemporal.

Să încercăm să privim lucrurile așa: orice element care abia s-a născut, care acum a venit pe lume, nu are un trecut în urma sa. Nașterea, cu alte cuvinte, este acea stare *care nu are trecut*. Și, în mod similar, tot ce moare acum, tot ce încetează în acest moment să mai existe nu are un viitor înainte. Moartea este deci starea *care nu are viitor*. Dar am văzut deja că momentul prezent este, simultan, fără trecut și fără viitor. Deci, nașterea și moartea sînt una în acest moment. Această clipă se naște acum — nu veți găsi niciodată un trecut al clipei prezente, nu veți afla niciodată ceva înaintea ei. Și totuși, această clipă moare acum, și nu veți găsi niciodată un viitor al ei, nu veți găsi nimic după ea. Prin urmare, acest prezent este o coincidență a contrariilor, o uniune a nașterii și a morții, a ființei și a non-ființei, a ceea ce este viu și a ceea ce este mort. Sau, așa cum spunea Ippen: „Fiecare moment este ultimul și fiecare moment este o renaștere.”

Dar omul, identificîndu-se exclusiv cu organismul său (granița primară), acceptă doar *jumătate* din cuplul naștere-moarte. Jumătatea morții este refuzată. Mai exact, moartea a devenit principalul său motiv de frică. Și, din moment ce moartea este starea ce nu are viitor, atunci cînd omul o refuză, înseamnă, de fapt, că *refuză să trăiască fără viitor*. Altfel spus, omul solicită un viitor ca o promisiune, ca o încredințare a faptului că nu e mort în acest moment prezent. Frica sa de moarte, indiferent dacă opează deschis sau în ascuns, îl îndeamnă totdeauna să gîndească, să plănuiască, să năzuiască sau cel puțin să programeze viitorul. Teamă de moarte îl determină să caute un viitor, să tindă către viitor, să se îndrepte spre viitor. Pe scurt, frica de moarte generează în el o intensă senzație

a timpului. În mod ironic, dat fiind că sinele separat este o iluzie, moartea sinelui separat este tot o iluzie. Pentru a-l cita pe misticul sufit Hazrat Inayat Khan, „Nu există moarte, există doar iluzia și impresia acelei iluzii, pe care omul o păstrează în fața sa sub forma fricii, toată viața”. La acest nivel, omul creează iluzia timpului pentru a-și domoli teama de o moarte iluzorie.

Privit în acest sens, timpul este o iluzie ce încearcă să combată o altă iluzie. Există o poveste despre un om care a întâlnit într-o călătorie cu autobuzul un altul, bătrîn și slab. Bătrînul ținea într-o mînă o pungă de hîrtie maro și punea în ea bucățele de mîncare. La un moment dat, pasagerul nu s-a mai putut stăpîni și l-a întrebat ce se afla în punga de hîrtie, ce animal hrănea. „E o mangustă. Știi, animalul acela care poate ucide șerpi.” „Și de ce o porți cu dumneata?” „Ei bine”, a replicat bătrînul, „eu sînt alcoolic și am nevoie de mangustă pentru a alunga șerpilor atunci cînd intru în delirium tremens.” „Dar nu îți dai seama că șerpilor aceia sînt imaginari?” „Ba sigur că îmi dau seama”, răspunse bătrînul, „dar la fel e și mangusta”. În mod similar, și noi folosim iluzia timpului pentru a o alunga pe cea a morții.

Momentul etern și atemporal de acum este o conștientizare ce nu cunoaște nici trecut, nici viitor. Momentul veșnic de acum nu are viitor, nu are granițe, nu are mîine — nu are nimic înainte și nu are nimic după el. Dar exact la fel este și moartea, aceea stare ce nu are viitor, nu are mîine. A accepta moartea înseamnă deci a te simți perfect trăind fără viitor, adică trăind în prezent, dincolo de timp, așa cum s-a exprimat Emerson.

Dar o dată cu crearea graniței primare, omul refuză moartea și, prin urmare, refuză să trăiască fără viitor. El pretinde timp, creează timp, trăiește în timp. Supraviețuirea devine speranța lui, timpul este cea mai prețioasă posesiune a sa, iar viitorul devine unicul său țel. Timpul, sursa supremă a tuturor problemelor sale, devine sursa imaginărilor izbăvirii. El dă buzna în timp... pînă ce îi vine timpul și se vede confruntat, ca la început, cu esența sinelui său separat — cu moartea.

Mîine, și mîine, și iar mîine,

Se furiează acest ritm mărunț zi după zi

Pînă la ultima silabă a timpului măsurat,

Și toate zilele de ieri au luminat aiurea

Calea spre moartea în neant.

Fiindcă pretendem un viitor, ne trăim fiecare clipă în așteptare și neîmplinire. Trăim fiecare moment în trecere. În acest fel, adevăratul *nunc stans*, prezentul atemporal, este redus la *nunc fluens*, prezentul ce zboară, prezentul trecător de doar o secundă sau două. Ne așteptăm ca fiecare moment să treacă spre un moment viitor, fiindcă așa ne prefacem că evităm moartea, fugind mereu către un viitor imaginat. Vrem să ne întîlnim pe noi înșine în viitor. Nu ne mulțumim cu clipa de acum, vrem o alta, și o alta, mîine, mîine și iar mîine. Și astfel, în mod paradoxal, prezentul nostru sărăcit zboară tocmai fiindcă îi pretendem să înceteze! Vrem să se sfîrșească, pentru a trece la un alt moment, la un moment viitor, care la rîndul lui va sosi doar pentru a trece.

Dar aceasta este doar o fațetă a poveștii timpului. Fiindcă omul se identifică exclusiv cu organismul său, amintirile

prezente, în mod firesc în acel organism, capătă o semnificație disproporționată și devin o preocupare constantă. Omul se agață de amintirile sale ca și cum ar fi reale — de parcă ar face referire la trecutul real al unui sine real. Devine obsedat de trecut, se identifică în mod necondiționat cu el. Fiindcă pretinde un viitor real în fața lui, vrea să vadă un trecut real în urmă și îl creează prefăcându-se că memoria îi oferă o cunoaștere a evenimentelor reale din trecut, în loc să facă parte din experiența sa prezentă. Se agață de memorie ca de o asigurare că el însuși a existat și ieri, deci va exista probabil și mâine. În acest fel, omul trăiește doar în amintiri și-n așteptări, limitându-și și îngrădindu-și prezentul prin regrete dulci-amăruie despre trecut și speranțe vii pentru viitor. El vrea să așeze ceva în jurul momentului prezent, pentru a-l apăra de moarte, și astfel îl îngreșește cu trecutul și cu viitorul.

Să remarcăm, raportându-ne la figura 1 (p. 25), că omul este acum identificat cu organismul său total, așa cum există el în spațiu și timp. (Poate ar trebui să adaug că linia oblică reprezintă granița dintre sine și non-sine, ale cărei modificări le analizăm noi acum. Deocamdată am văzut-o trecînd de la Univers la organismul individual.) Pînă acum însă, nu am discutat deloc despre nivelurile intermediare ale benzilor transpersonale. Aceste benzi sînt prea complicate și prea subtile pentru a le discuta în acest moment; vom reveni la ele în capitolul 9, fiindcă atunci vom fi dobîndit informațiile și cunoștințele necesare pentru a le înțelege. Pentru moment, este suficient să reținem că acestea sînt unicele benzi ale spectrului în care — așa cum am ilustrat în figura 1 — individul nu se identifică pe deplin cu Totul (nivelul conștiinței unitare), dar nici doar

cu unitatea trup-minte izolată (nivelul organismului total). Pe aceste benzi, granița dintre sine și non-sine se extinde în sens pozitiv, astfel încît aici găsim o conștiință ce transcende organismul distinct, separat.

Să ne întoarcem însă la nivelul organismului total și să continuăm cu povestea dezvoltării spectrului. La acest nivel, individul se identifică exclusiv cu organismul său, existent în timp și fugind de moarte. Totuși, el se află încă în contact cu întreaga sa ființă psihofizică. De aceea numim în mod obișnuit nivelul organismului total printr-un termen mai simplu: centaurul. Centaurul este un animal legendar, jumătate om și jumătate cal, simbolizînd prin urmare armonia și unitatea perfectă dintre mental și fizic. Centaurul nu este un călăreț care își strunește perfect calul, ci un călăreț care e una cu animalul său. Nu e un psihic separat de fizic — de somatic — și care deține controlul asupra acestuia, ci este o unitate psihosomatică ce se autocontrolează și autoguvernează.

Ajungem astfel la un punct important. O dată cu acordarea la următorul nivel al spectrului — nivelul eului — centaurul este desființat. Individul refuză să rămînă în contact cu întregul său organism; refuză să-și extindă identitatea pentru a cuprinde toate activitățile sale organice; refuză să se simtă el însuși în mod global. Își îngustează identitatea la o singură fațetă a organismului său total. Se identifică exclusiv cu eul său, cu imaginea sa despre sine, cu personalitatea sa pur mentală — cu porțiunea abstractă a centaurului. Astfel, își reneagă trupul și îl respinge la nivel fundamental, transformîndu-l într-o posesiune. Devine călărețul, cel care controlează, iar trupul este redus la rolul de animal prost, de călărit, de controlat, de cal.

De ce se întâmplă așa ceva? De ce mai adăugăm și această graniță? Ce anume îl îndepărtează pe individ de centaur, de organismul său total? Există mai multe motive pentru care apare această nouă graniță între trup și minte; cel mai pregnant este însă acela că omul fuge încă de moarte. Evită tot ce i-ar putea aminti de moarte, tot ce poate întruchipa moartea și cea mai vagă aluzie la moarte. Și din moment ce își construiește realitatea pe fondul fugii de moarte, primul și cel mai problematic aspect cu care se confruntă e tocmai trupul său. Corpul pare a fi chiar sălaşul morții. Individul știe că trupul lui e muritor; știe că va putrezi și nu va mai rămîne nimic din el. În mod cert și imuabil, corpul e ne-veșnic, iar omul, în fuga sa de moarte, caută doar ceea ce-i poate fâgădui că va exista și mâine — mai bine zis, o nemurire a zilelor de mâine. Astfel, trupul nu mai are loc în imagine.

Omul începe să nutrească dorința secretă ca sinele său să fie permanent, static, neschimbător, imperturbabil, etern. Dar așa sînt doar simbolurile, conceptele și ideile. Sînt statice, neclintite, imuabile și fixe. Cuvîntul „copac”, spre exemplu, rămîne același chiar dacă toți copacii se schimbă, cresc, se transformă și mor. Căutînd nemurirea statică, omul începe să-și concentreze identitatea în jurul unei *idei* de sine, aceasta fiind abstractizarea mentală numită „eu”. El nu vrea să trăiască împreună cu trupul său, fiindcă acesta e distructibil; de aceea, trăiește doar ca eu — o imagine a sa despre sine, o imagine în care nu încapă nici o referire reală la moarte.

Astfel se naște nivelul eului (vezi figura 1). Linia fierească dintre trup și minte devine o graniță iluzorie, un zid fortificat care separă ceea ce în realitate este insepa-

rabil. Și, dat fiind că fiecare graniță atrage după sine o nouă bătălie, se declanșează astfel un alt război al contrariilor. Dorințele *cărnii* sînt asmuțite împotriva celor ale sufletului și, în consecință, adesea „spiritul ar vrea, dar trupul e neputincios”. Organismul este divizat, întorcîndu-se împotriva lui însuși, uitîndu-și profunda integritate. Omul pierde contactul cu organismul său total și va accepta doar o reprezentare mentală, o imagine de sine din acel organism total. Nu putem spune totuși că individul pierde contactul cu propriul trup, ci, mai exact, cu unitatea dintre trup și minte, cu unitatea dintre simțire și atenție caracteristică centaurului. Nucleul simțire-atenție se voalează, se distorsionează, în locul său rămînînd gîndirea compulsivă, pe de o parte, și trupul disociat, pe de alta.

Astfel, ne regăsim la nivelul eului: omul identificat cu o reflectare mentală a organismului său total, cu o imagine de sine. Imaginea de sine, mai mult sau mai puțin corectă, este o imagine lejeră, în care există loc pentru întreaga istorie convențională a organismului. Ea include aspectele copilărești ale organismului, pe cele emoționale, raționale, ca și pe cele iraționale. Ea cunoaște punctele tari și punctele slabe ale întregului organism. Totodată, posedă o conștiință (un „supraeu”) — un dar dulce-amărui din partea părinților, și o perspectivă filozofică, adică o matrice personală a limitelor și granițelor. Un eu sănătos integrează și armonizează toate aceste aspecte variate.

Uneori însă apar sincopă în cadrul eului. Din motive incerte, individul poate refuza să accepte anumite aspecte ale eului său. Unele dorințe ale acestuia îi par afit de bizare, de amenințătoare sau de neconceput, încît persoana în cauză refuză să le recunoască și să le accepte. Se teme că



a avea o dorință e una cu a acționa pentru îndeplinirea ei, iar acest lucru atrage după sine consecințe atât de oribile, încât pur și simplu neagă că a resimțit dorința respectivă.

Ar putea resimți, de pildă, o dorință fugară de a ataca pe cineva; puțini oameni pot spune că nu au astfel de dorințe spontane. Dar, de teamă că ar putea acționa în acest sens, o neagă pur și simplu și apoi uită că a negat-o. „Eu? Nici nu mi-a trecut vreodată prin minte așa ceva! Și, prin urmare, nu am nici un motiv s-o neg.” Dar, din păcate, dorința rămâne și persoana în cauză nu poate decât să pretindă că n-a existat. În privința graniței sine / non-sine, dorința-tabu trece de partea *cealaltă* — sau cel puțin așa pare. În mod similar, toate fațetele eului care nu sînt pe placul individului ori nu sînt înțelese sau acceptate sînt trecute în secret de cealaltă parte a baricadei. Și acolo se alătură inamicului.

Pentru a ilustra această disociere din cadrul eului, să luăm exemplul individului care dorește să atace pe cineva (de pildă, pe șeful său), dar, în loc s-o facă, neagă existența acestei dorințe. Prin negare, dorința nu se evaporă pur și simplu; ea există încă, dar pare a exista în *exteriorul* eului. Pentru a folosi un limbaj de specialitate, spunem că dorința este proiectată. Individul știe că cineva este furios și violent, dar dacă nu este el acela, trebuie să aleagă pe cineva pentru acest rol. Cu alte cuvinte, impulsul violent este încă prezent și activ, dar din moment ce el neagă că îi aparține, înseamnă că trebuie să-l identifice în singurul loc posibil: în afara lui, în ceilalți. Brusc, persoanele din jur par a fi furioase pe el, fără un motiv evident! Dorința lui de a ataca pare acum că vine de la ceilalți și că este îndreptată *asupra*-i, nu invers. Exclamația „Sînt furios pe lumea

întreagă” devine, atunci cînd este proiectată, „Lumea întreagă e furioasă pe mine”. Și, firește, individul începe să prezinte simptome de depresie.

Dar s-a mai întîmplat un lucru semnificativ. Individul nu mai este în contact cu toate tendințele sale. Pe lîngă faptul că nu mai este în legătură cu întregul organism (soarta oricărui eu, prin definiție), nici nu se mai poate *gîndi* la întregul potențial al organismului său, fiindcă unele *gînduri* nu mai sînt permise. Altfel spus, nu mai poate avea o imagine de sine corectă și acceptabilă. Și-a distorsionat imaginea de sine în încercarea de a-i conferi un caracter acceptabil și a sfîrșit prin a nega unele dintre propriile sale fațete. Astfel, își creează o imagine falsă. Pe scurt, își creează un *supraeu* și, în acest mod, toate aspectele inacceptabile ale eului său apar acum ca fiind externe, străine, non-sine. Și sînt proiectate sub forma *umbrei*. În cadrul eului este clădită o barieră și, în consecință, sentimentul de sine al individului se restrînge, în vreme ce senzația amenințătoare a non-sinelui se dilată. Astfel apare nivelul *supraeului* (vezi figura 1).

Vedem deci cum, prin intermediul granițelor succesive, spectrul conștiinței se dezvoltă. Ori de cîte ori este ridicată o nouă graniță, sentimentul sinelui se reduce, se îngustează, devine tot mai restrîns. Mai întîi mediul, apoi trupul și în continuare *umbra* par a fi „non-sine”, existînd „unde în afară” — obiecte străine, dușmane chiar, fiindcă orice graniță este totodată un front de luptă.

Dar toate aceste „obiecte din exterior” sînt doar *proiecții* ale propriei ființe și pot fi redescoperite ca aspecte ale sinelui. Despre acest proces de redescoperire vom discuta pe parcursul următoarelor capitole. Și să nu uităm



că fiecare descoperire, deși câteodată dureroasă, e în final prilej de bucurie. De fiecare dată când descoperim că un obiect exterior este, de fapt, un aspect al sinelui, dușmanii devin prieteni, războaiele se transformă în dans, iar luptele în joacă. Umbra, trupul și întregul mediu devin astfel parte a inconștientului, consecința visurilor noastre fanteziste într-o lume a hărților și a granițelor, darul lui Adam către fiii și fiicele sale adormite. Să ridicăm deci granițele și să privim lumea reală cu ochi noi. Să desființăm frontierele, astfel încât să putem intra din nou în legătură cu umbra noastră, cu trupul nostru, cu lumea înconjurătoare, știind că tot ce atingem este, în esență, imaginea originală a sinelui nostru autentic.

## 7

**Nivelul supraeului  
Începutul descoperirii**

Drumul spre descoperire începe în clipa în care devenim în mod conștient nemulțumiți de viață. Spre deosebire de ceea ce cred mulți specialiști, această iritantă insatisfacție nu este un simptom de „boală psihică” și nici un semn de inadaptare socială, ori o tulburare caracterologică. Fiindcă ascuns în această nemulțumire primară față de viață se află simburile unei noi inteligențe, o inteligență deosebită, copleșită, de obicei, sub uriașa povară a iluziilor sociale. O persoană care începe să înțeleagă suferința vieții începe totodată *să se trezească* la o realitate mai profundă, mai adevărată. Fiindcă suferința zdrobește starea de împăcare resemnată cu iluziile firești despre realitate și ne silește să devenim vii într-un sens aparte — să privim cu atenție, să simțim profund, să ne cunoaștem pe noi și lumea noastră în moduri pe care anterior le-am evitat. S-a spus — și eu cred cu adevărat acest lucru — că suferința este cea dintâi binecuvântare. Într-un anume sens, suferința este aproape un motiv de bucurie, deoarece marchează nașterea impulsului creativ.

Dar numai într-un anume sens. Unii oameni se agață de suferința lor aidoma unei mame de copilul ei, ducînd-o

În spate ca pe o povară de care nu îndrăznesc să se debaraseze. Ei nu abordează suferința conștient, ci se crampo-nează de ea, încremeniți în spasmele propriului martiriu. Suferința nu trebuie nici ignorată, evitată sau disprețuită, dar nici glorificată, acaparată, dramatizată. Apariția suferinței nu este un bine în sine; este doar un semn bun, o indicație că persoana în cauză începe să înțeleagă faptul că viața trăită în afara conștiinței unitare este dureroasă, dezamăgitoare și tristă. Viața pe tărîmul granițelor este o viață a luptelor — a fricii, a anxietății, a durerii și, în final, a morții. Astfel, grație unei largi diversități de elemente anesteziante care ne distrag, ne vrăjesc și ne momesc, acceptăm să nu punem în discuție granițele iluzorii — însăși sursa nesfîrșitului vîrtej al durerilor. Dar mai devreme sau mai tîrziu, dacă nu devenim total insensibili, toate aceste distracții compensatoare și defensive își pierd capacitatea de alinare și disimulare. În consecință, începem să suferim într-un fel sau altul, fiindcă, în sfîrșit, conștientizăm natura conflictuală a falselor noastre limite și a vieții fragmentate pe care ele o susțin.

Suferința, prin urmare, este pasul inițial, de recunoaștere a falselor granițe. Înțeleasă în mod corect, suferința este deci eliberatoare, fiindcă ne îndreaptă spre tărîmul lipsit de granițe. Astfel, suferim nu fiindcă sîntem bolnavi, ci fiindcă prinde ființă în noi o înțelegere nouă, o percepție deosebită. Pentru ca această nouă percepție să nu piară înainte de a se fi născut, este necesar să înțelegem în mod corect suferința. Pentru a pătrunde în ea, a o trăi și, în cele din urmă, pentru a o depăși, trebuie să o interpretăm în mod adecvat. Dacă n-o înțelegem corect, riscăm să rămî-

nem blocați în marasmul ei și să ne zbatem fără a ști ce să facem.

În întreaga istorie a omenirii, numeroși șamani, preoți, înțelepți, mistici, sfinți, psihologi și psihiatri au încercat să reliefeze cele mai bune modalități de a trăi suferința în mod corect, pentru a o putea depăși în cele din urmă. Le-au oferit oamenilor indicii asupra propriei suferințe, astfel încît aceștia s-o înțeleagă cît mai bine pentru a se putea elibera de ea. Dar concluziile la care au ajuns acești „tămăduitori de suflete” nu au fost întotdeauna aceleași, uneori contrazicîndu-se. Înainte, eram sfătuiți să intrăm în contact cu Dumnezeu. Azi, ni se recomandă să intrăm în contact cu propriul subconștient. Avangardiștii ne sugerează să ne conștientizăm corpul fizic. Clarvăzătorii ne îndeamnă să-l transcendem. Astăzi, mai mult decît oricînd, „tămăduitorii de suflete” nu izbutesc să ajungă la un consens și, în consecință, iată-ne încremeniți în suferință, fără a ști clar nici ce înseamnă ea, nici pe cine să întrebăm pentru a ne lămuri. Astfel paralizați în durere, nu vom avea niciodată parte de acea înțelegere profundă a realității. Nu ne putem afunda în suferință conștient, pentru a scoate la iveală înțelegerea profundă ascunsă în ea.

Nu ne putem trăi durerea cu rezultate pozitive decît dacă știm ce înseamnă ea și de ce apare. Nu știm ce înseamnă, fiindcă nu am găsit un „tămăduitor de suflete” în care să ne putem încrede pe deplin. A existat o vreme în care ne îndreptam cu credință inocentă spre un preot, un înțelept sau un vrac și acesta ne îndruma spre Dumnezeu. În ultimul secol însă, locul preotului a fost luat de medicul psihiatru, perceput ca unica autoritate căreia ne putem adresa cu încredere atunci cînd sîntem într-adevăr tulburați,

iar acest nou „preot” ne îndrumă acum spre aspectele propriului nostru psihic. Dar încrederea în psihiatru ca „tămăduitor de suflete” a început treptat să scadă. Apar mereu noi terapii, mai moderne, mai eficiente, mai eliberatoare. Noii noștri vraci ies în valuri pe porțile institutelor de perfecționare și revoluționează semnificația termenului „terapie”, îndreptându-ne atenția asupra întregului organism, nu doar a psihicului destrupat. Sîntem în prezent martori la formarea tămăduitorilor de suflete transpersonalii, care ne direcționează atenția spre conștiința supra-individuală. Dar, dat fiind faptul că ei nu izbutesc să se pună de acord unii cu alții, noi pe cine să credem?

Una dintre cele mai serioase probleme pe care le ridică această controversă de tip „cine are dreptate?” este aceea că atît profesioniștii, cît și amatorii tind să presupună că diversele categorii de tămăduitori de suflete abordează ființa umană din unghiuri diferite. Adevărul este însă altul: ei abordează *diferite niveluri* ale conștiinței umane din unghiuri diferite. Astăzi nu găsim tămăduitori în care să ne încredem pe deplin fiindcă ne închipuim că toți se referă la *același nivel* al conștiinței. Prin urmare, par a se contrazice unul pe altul, cel puțin în privința aspectelor esențiale, iar noi ne lăsăm prinși în această contradicție.

Dar o dată ce recunoaștem natura complexă, multistratificată, a conștiinței umane, o dată ce înțelegem că ființa noastră comportă mai multe niveluri, ne dăm seama că există un motiv întemeiat pentru care multiplele tipuri de terapii diferă între ele: fiindcă fiecare se adresează altui nivel al sufletului. Astfel, dacă înțelegem că numeroșii tămăduitori de suflete abordează în mod corect diferite niveluri ale conștiinței, vom putea asculta cu mai multă

disponibilitate opiniile fiecărui specialist despre propriul său nivel. Iar dacă suferim la *acel* nivel, putem asculta cu atenție spusese lui: probabil ne va ajuta să găsim semnificația suferinței prin care trecem, să o suportăm în mod conștient, cu înțelegere, și să o depășim.

După ce ne vom familiariza cu spectrul conștiinței, cu diversele niveluri ale propriei noastre ființe, vom identifica mai ușor nivelul la care trăim în prezent, ca și pe cel din care izvorăște suferința actuală. În consecință, vom putea alege un tip corespunzător de terapeut și o abordare adecvată, care ne va permite să depășim durerea.

Cu acest tel în minte, vom examina în capitolele următoare cîteva dintre nivelurile majore ale spectrului. Vom analiza potențialul, valorile și avantajele fiecărui nivel, pe de o parte, dar și diferitele suferințe, simptome și neplăceri. De asemenea, vom trece în revistă principalele „terapii” destinate suferințelor iscate la diverse niveluri. Și voi oferi cititorului o hartă simplă a profunzimilor sufletului omenesc, o hartă care-l va putea îndruma prin labirintul creat de propriile sale granițe.

Ne vom croi drum înapoi, în jos, prin spectrul conștiinței. Această coborîre poate fi descrisă în cele mai diverse moduri, de la armonizarea contrariilor și „extinderea” conștiinței, la transcenderea complexelor; dar la nivel fundamental ea nu este altceva decît o dezintegramare a granițelor. Am văzut că, de cîte ori construim o graniță, ne limităm, ne îngrădăm și ne îngustăm imaginea de sine, astfel încît identitatea noastră trece treptat de la aceea a Universului la cea a organismului, apoi la eu și, în final, la supraeu. În sens figurat, sinele devine tot mai mic, în vreme ce non-sinele crește mereu. Cu fiecare graniță, o

noastră fațetă a sinelui este *proiectată* și, astfel, apare ca fiind externă, străină, afară, de cealaltă parte a baricadei. Prin urmare, a construi o graniță înseamnă a crea o proiecție — o fațetă a sinelui care apare acum ca fiind a non-sinelui. În mod similar, a ne reînsuși o proiecție nu înseamnă altceva decât a desființa o graniță. Când îmi dau seama că o proiecție ce pare a exista „în exterior” este, de fapt, propria mea reflexie, parte din mine însumi, am distrus granița respectivă dintre sine și non-sine. Cîmpul conștiinței devine mai larg, mai deschis, mai liber și mai neîngrădit. A accepta și a deveni în cele din urmă una cu un fost „inamic” presupune distrugerea liniei frontului și extinderea teritoriului în care mă pot mișca liber. Aceste fațete proiectate nu mi se vor mai părea amenințătoare, fiindcă sînt, de fapt, una cu mine. În consecință, a coborî în spectrul conștiinței înseamnă (1) a desființa o graniță prin (2) reînsușirea unei proiecții. Acest proces se petrece cu fiecare treaptă coborîtoare.

Majoritatea ideilor expuse aici despre granițe, proiecții și conflictul dintre contrarii vor deveni mai clare pe măsură ce vom oferi exemple concrete. În acest capitol vom încerca să înțelegem supraeul și umbra, ca și disciplinele care permit individului să coboare de la nivelul supraeului la cel al eului. În capitolul următor ne vom concentra asupra trecerii de la nivelul eului la cel al centaurului; apoi vom aborda coborîrea de la centaur la nivelul transpersonal și, în final, vom examina trecerea la conștiința unitară. Fiecare capitol este construit într-un stil pragmatic, menit să asigure cititorului (1) o înțelegere generală a nivelului respectiv, (2) o cunoaștere experimentală a acestuia și (3) o familiarizare cu tipurile de „terapii” adecvate respectivului

nivel, disponibile astăzi. Aceste capitole nu au rolul de a „instala” pe cineva pe unul dintre aceste niveluri, ci doar de a oferi o imagine cu privire la terapiile corespunzătoare. Pentru a trăi constant la unul dintre nivelurile profunde ale conștiinței este necesar un efort susținut. De aceea, la sfîrșitul fiecărui capitol am introdus o listă de lecturi recomandate și de terapii specifice nivelului respectiv.

Să începem cu nivelul la care se află majoritatea oamenilor: încătușați în supraeu. Aceasta este o imagine de sine mai mult sau mai puțin incorectă și debilă, creată atunci cînd omul încearcă să nege față de sine însuși existența unor tendințe precum mînia, agresivitatea, pulsunile erotice, bucuria, ostilitatea, curajul, hotărîrea, interesul și așa mai departe. Dar oricît s-ar strădui în acest sens, tendințele respective nu dispar pur și simplu. Din moment ce ele există, tot ce poate face individul este să pretindă că aparțin altcuiva. Oricui altcuiva, numai sieși nu. Prin urmare, în realitate nu izbutește să nege tendințele, ci doar faptul că sînt ale lui. În consecință, omul începe să creadă că aceste tendințe sînt non-sine, străine, exterioare, și-a îngustat granițele, astfel încît să excludă tendințele nedorite. Acestea, înstrăinate, sînt proiectate sub forma umbrei, iar individul se identifică doar cu ceea ce a rămas — o imagine de sine îngustată, sărăcită și incorectă: supraeul. O nouă graniță s-a construit și o altă luptă între contrarii a izbucnit: supraeul față-n față cu propria-i umbră. Esența proiecției este simplu de înțeles, dar dificil de distrus, fiindcă astfel sînt înăbușite unele dintre cele mai dragi iluzii ale noastre. Vom vedea însă, din exemplul următor, că procesul nu este deloc complicat.

Jack dorește din toată inima să-și facă ordine în garaj, unde e o harababură de nedescris; de fapt, intenționează acest lucru de mai mult timp. În cele din urmă, decide că a sosit momentul oportun și, după ce îmbracă vechea salopetă de lucru, se îndreaptă cu un entuziasm moderat spre garaj. În acest punct, Jack se află într-un contact deplin cu *intenția* sa, fiindcă știe că, în ciuda efortului fizic necesar, *vrea* cu adevărat să facă asta. Într-adevăr, o parte a propriei sale ființe n-ar vrea să se apuce de curățenie, dar important este faptul că *dorința* lui de a face ordine în garaj este mai puternică decât cea de a-l lăsa așa cum e — altfel n-ar trece la treabă.

Dar un lucru bizar se întâmplă când Jack ajunge la fața locului și vede incredibila harababură din garajul lui. Începe să aibă îndoieli. Dar nu pleacă. Se învîrte de colo-colo, citește reviste vechi pe care le găsește, se joacă puțin cu vechea mânășă de baseball, vizează cu ochii deschiși. Deja a început să piardă contactul cu *intenția* sa. Important e însă faptul că *dorința* de a face ordine în garaj este încă prezentă, altfel ar pleca pur și simplu de acolo și s-ar apuca de altceva. Nu renunță, fiindcă *dorința* aceasta este încă mai puternică decât cea de a se lăsa păgubaș. Începe să-și uite însă *intenția* și, prin urmare, începe să și-o înstrăineze și să o proiecteze.

Iată cum decurge proiectarea *intenției*: *dorința* lui Jack de a face ordine în garaj este, așa cum am văzut, încă prezentă; altfel spus, este activă și-i solicită mereu atenția, așa cum foamea, de pildă, ne îndeamnă constant să acționăm în baza acestui impuls și să mâncăm ceva. Fiindcă *intenția* de a face ordine în garaj este încă prezentă și activă, Jack știe, într-un colț al minții, că *cineva* vrea ca el să facă

ordine în garaj. Și exact acesta e motivul pentru care mai zăbovește acolo. Știe că cineva vrea ca el să treacă la treabă, dar problema este că, în acest moment, a uitat *cine* e acel cineva. În consecință, începe să se enerveze și să se simtă plictisit de perspectiva curățeniei și, pe măsură ce orele trec, devine din ce în ce mai iritat de întreaga problemă. Tot ce-i mai trebuie acum pentru a completa și a finaliza *proiecția* — adică pentru a-și uita total *propria* *intenție* de a face ordine în garaj — este un „candidat” adecvat asupra căruia să transfere *intenția* proiectată. Fiindcă știe că cineva îl împinge să facă ordine, iar asta îl irită la culme, ar vrea tare mult să găsească *acea* persoană care îl sîcîie.

Și iată că apare victima inocentă: soția lui trece pe lângă garaj, deschide ușa și-l întreabă nevinovat dacă a terminat curățenia. Ușor enervat, Jack se răstește la ea să-l lase în pace. Fiindcă acum are impresia că nu *el*, ci *soția* lui vrea ordine în garaj. Proiecția este completă: *intenția* lui Jack pare că provine din afara lui; a proiectat-o, a trimis-o de cealaltă parte a baricadei și, de acolo, are impresia că-l atacă.

Prin urmare, Jack începe să simtă că soția lui îl *presează*. Totuși, ceea ce simte cu adevărat este *propria* sa *intenție* proiectată, *propria* sa *dorință* de a face ordine în garaj. Poate că se răstește la soția lui spunându-i că n-are chef să facă ordine în amărîtul ăla de garaj și că ea îl bate la cap și-l calcă pe nervi, dar dacă el însuși nu ar fi vrut să facă curat, dacă *intenția* nu i-ar fi aparținut într-adevăr, atunci i-ar fi răspuns simplu că s-a răzgîndit și că va face ordine altă dată. Dar nu procedează așa, fiindcă într-un colț al minții știe că *cineva* a vrut ordine în garaj și, din moment



ce acel cineva „nu e” el, trebuie să fie altcineva. Soția, firește, este un candidat potrivit; în momentul în care intră în garaj, Jack aruncă asupra ei intenția sa proiectată.

Pe scurt, Jack și-a proiectat intenția și a resimțit-o ca venind din afara lui, ca o *intenție externă*. Iar intenția externă nu este nimic altceva decât o presiune. Ori de câte ori un individ proiectează o intenție ajunge să o resimtă ca atacându-l din afară. Mai mult decât atât — și în acest punct majoritatea oamenilor clatină din cap cu neîncredere — *întreaga* presiune este rezultatul intenției proiectate. În acest exemplu, să remarcăm că, dacă nu ar fi avut intenția de a face ordine în garaj, Jack nu ar fi resimțit nici un fel de presiune din partea soției lui. Ar fi rămas calm și ar fi spus simplu că nu are răbdare să facă azi curățenie sau că s-a răzgândit. Dar se simte presat. În realitate, nu presiunea soției o resimte, ci a *propriei* sale intenții. Fără intenție, nu ar fi existat presiune. Astfel, putem spune că orice presiune este, la nivel fundamental, propria intenție proiectată.

Dar dacă soția lui ar fi intrat în garaj și chiar i-ar fi cerut să facă ordine? Situația ar fi fost cu totul alta, nu-i așa? Oare Jack nu s-ar fi simțit presat din cauza insistențelor ei? Desigur, ar fi resimțit o presiune din partea soției, nu a lui însuși. În realitate însă, situația ar fi fost exact aceeași; doar că ar fi fost mult mai simplu pentru el să-și arunce proiecția asupra ei. Soția este un candidat perfect în acest sens, deoarece afișează *aceeași* tendință pe care Jack este gata să o proiecteze asupra ei. Jack este puternic ispitit să-și proiecteze intenția, dar aceasta este totuși intenția *lui*. Fără ea și fără proiectarea ei nu ar avea nici un *sentiment* de presiune. Chiar dacă soția sa l-ar „presa” într-adevăr să

facă ceva, s-ar simți presat numai dacă și el ar vrea să facă acel lucru și *apoi* ar proiecta intenția. Fiindcă *propriile* sentimente îi aparțin.

Prin urmare, terapeuții specializați pe acest nivel consideră că persoana care se simte mereu tensionată dispune doar de o intenție și o energie mai mari decât își dă seama. Dacă n-ar resimți acea intenție, ar fi absolut nepăsătoare. În consecință, atunci când resimte o presiune oarecare — din partea șefului, a partenerului de viață, a școlii, a prietenilor, a asociațiilor sau a copiilor — un om înțelept învață să interpreteze acest sentiment ca pe un *semnal* că are o energie și o intenție pe care deocamdată nu le conștientizează. El învață să *traducă* senzația „mă simt presat” prin „am o dorință mai puternică decât îmi dau seama”. Și, o dată ce înțelege că orice sentiment de presiune nu e altceva decât propria sa dorință neglijată, poate decide din nou dacă să acționeze pe baza ei sau dacă să amâne acțiunea. Orice ar alege însă, știe că dorința *îi aparține*.

Deci, mecanismul fundamental al proiecției este foarte simplu. Un impuls (intenție, minie sau dorință) care se naște *în tine* și este în mod natural *directionat* spre mediul înconjurător pare, atunci *când este proiectat*, că a luat ființă *în* mediu și este îndreptat *împotriva* ta. Este un efect de bumerang și astfel riști să sfinșești copleșit de propria ta energie. Nu mai treci pur și simplu la acțiune, ci te simți împins spre acțiune. Ai plasat impulsul de cealaltă parte a graniței dintre sine și non-sine, așa că, în mod firesc, ti se pare că te atacă din exterior, în loc să te ajute să ataci tu mediul.

Prin urmare, proiecția umbrei are două consecințe majore. În primul rând, simți că impulsul, trăsătura sau tendința

proiectată nu îți aparține în nici un caz. În al doilea rînd, acesta pare a exista „acolo undeva, afară”, în mediu, de obicei în altcineva. Sinele devine mai restrîns, iar non-sinele se mărește. Dar oricît de inconfortabil ar fi acest proces, persoana care proiectează își va apăra cu fermitate imaginea greșită asupra realității. Dacă te-ai apropia de Jack atunci cînd acesta strigă la soția sa și ai încerca să-i sugerezi că senzația de tensiune și cîcălire pe care o resimte nu e altceva decît propria sa intenție, probabil că ai încasa-o. Fiindcă este extrem de important ca individul să *demonstreze* că proiecțiile sale sînt într-adevăr în afara sa și de acolo îl amenință.

În orice caz, majoritatea persoanelor manifestă o *rezistență* puternică față de acceptarea propriilor umbre, refuzînd să admită că impulsurile și trăsăturile proiectate sînt, de fapt, *ale lor*. La urma urmei, rezistența însăși este o cauză principală a proiecției. O persoană își refuză propria umbră, își neagă aspectele neplăcute, deci le proiectează. Prin urmare, acolo unde există o proiecție, există, ascunsă, și o aume rezistență. Uneori aceasta este ușoară, alteori e violentă, dar modul ei de operare nu e nicăieri reliefat mai clar decît în cea mai frecvent întîlnită formă de proiecție: vînațoarea de vrăjitoare.

Aproape că nu există persoană care la un moment dat să nu fi văzut, să nu fi auzit sau să nu fi participat la un tip oarecare de vînațoare de vrăjitoare și, oricît de groțeste ar fi, aceste manifestări ilustrează perfect efectele cumplite ale proiecției și ale refuzului constant de a ne accepta propriile slăbiciuni. Vînațoarea de vrăjitoare oferă totodată cel mai clar exemplu al adevărului proiecției, adevărul că

disprețuim în ceilalți acele lucruri, și numai acele lucruri pe care le disprețuim în noi.

Vînațoarea de vrăjitoare se manifestă atunci cînd individul începe să ignore o trăsătură sau o tendință a propriului caracter pe care o consideră malefică, satanică, demonică sau, cel puțin, nedorită. Tendința sau trăsătura respectivă poate fi un aspect cu totul insignifiant — o minoră josnicie, răutate sau meschinărie. Fiecare om are partea sa întunecată. Dar partea „întunecată” nu e sinonimă cu o parte „rea”, „malefică”; cu toții avem o mică „inimă neagră” („În sufletul fiecăruia se ascunde puțină hoție”) care, dacă este pe deplin conștientizată și acceptată, nu face decît să accentueze picanterea vieții. În tradiția ebraică, Dumnezeu însuși a însămintat această tendință capricioasă, năbădăioasă ori perversă în sufletul fiecărei ființe încă de la începutul începutului, probabil pentru ca omenirea să nu piară din prea mare plictis.

Dar vînațorul de vrăjitoare crede că el nu are acea mică „inimă neagră” și, într-o anumită măsură, își asumă un bizar aer de justete și inflexibilitate. Nu numai că inimioara neagră nu-i lipsește, așa cum crede și cum ar vrea să-i facă și pe ceilalți să creadă, dar existența ei îl deranjează cumplit. Îi *rezistă*, încearcă s-o nege, s-o îndepărteze, dar ea rămîne acolo, *a lui*, solicitîndu-i mereu atenția. Cu cît ea strigă mai tare, cu atît el îi rezistă mai ferm. Și cu cît îi rezistă mai ferm, cu atît mai puternică și mai solicitantă devine ea. Iar în cele din urmă, fiindcă n-o mai poate nega, individul începe s-o vadă. Dar o vede numai acolo unde poate — în *ceilalți*. El știe că *cineva* are acea mică inimă neagră, dar din moment ce lui nu-i aparține, înseamnă că este a altcuiva. Iar acum nu mai trebuie decît să-l găsească.

Aceasta devine o sarcină extrem de importantă, deoarece, dacă nu poate găsi pe cineva asupra căruia să-și proiecteze umbra, va rămâne el însuși cu ea. Este momentul în care rezistența deține un rol crucial. Fiindcă, așa cum odinioară individul își ura și își nega propria umbră cu patimă neînfrînată încercînd prin orice mijloace s-o distrugă, acum cu aceeași patimă îi disprețuiește pe cei asupra cărora a aruncat-o.

Uneori, vînătoarea de vrăjitoare capătă aspecte și dimensiuni atrece — persecutarea evreilor în timpul nazismului, procesele vrăjitoarelor din Salem, hăituirea negrilor de membrii Ku Klux Klan. În toate aceste cazuri, atacatorul își urăște victimele, din cauza acelorași trăsături de care el însuși dă dovadă cu o patimă feroce. Alteori, vînătoarea de vrăjitoare pare a avea proporții mai reduse, așa cum s-a întîmplat în Statele Unite ale Americii la începutul Războiului Rece, cînd erau căutați cu frenezie „comuniști sub fiecare pat”. Adesea ea dobîndește forme ilare, ca în cazul interminabilelor birfe ce spun mai multe despre bîrfitori decît despre „victima” lor. Toate acestea sînt exemple ale unor persoane disperate să demonstreze că propriile lor umbre aparțin, de fapt, altcuiva.

Numeroși sînt cei gata să se lanseze, în orice moment, într-o înfierbîntată tiradă la adresa homosexualilor. Oricît de rațional și de normal ar încerca să se comporte în rest, disprețul pentru homosexuali îi copleșește și, într-un acces de furie, merg pînă la a susține interzicerea drepturilor civile pentru aceștia (ori ceva chiar mai rău). Dar de ce urăsc acești oameni homosexualii cu atîta îndîrjire? În mod ciudat, cauza nu este însăși homosexualitatea lor; îi urăsc tocmai pentru că văd în ei ceea ce se tem în secret că ar

putea deveni ei înșiși. Sînt atît de deranjați de tendințele lor naturale, inevitabile, însă minore spre homosexualitate, încît le proiectează. Așa încep să disprețuiască aceste înclinații la ceilalți — numai fiindcă inițial le-au urît în ei înșiși.

Așa începe, într-o formă sau alta, vînătoarea de vrăjitoare. Urm sau disprețuim diverși oameni fiindcă, spunem noi, sînt murdari, proști, perversi, imorali... Poate că așa sînt. Sau poate că nu. Acest lucru este însă absolut irelevant, deoarece îi urim doar dacă noi înșine, inconștient, posedăm trăsătura disprețuită atribuită lor. Îi detestăm fiindcă ne amintesc permanent un aspect al propriei noastre ființe, pe care nu-l putem accepta.

În felul acesta se conturează un important indicator al proiecției. Acele elemente din mediu (oameni sau obiecte) care *ne afectează* puternic, în loc doar să *ne informeze* sînt, de obicei, propriile noastre proiecții. Acele aspecte care *ne deranjează*, ne stînjenesc sau ne irită — ori, la extrema cealaltă, care ne atrag sau ne obsedează — sînt *de* cele mai multe ori reflexii ale umbrei. Așa cum sugerează un vechi proverb:

Am privit, am căutat și un lucru-am înțeles:  
Tot ce-am crezut că ești tu și numai tu  
Eram, de fapt, eu și numai eu.

O dată ce am înțeles ce este umbra, putem depista alte proiecții frecvente. Așa cum presiunea este intenție proiectată, la fel obligația este dorință proiectată. Altfel spus, senzația persistentă de obligativitate constituie un indiciu că este vorba despre ceva ce refuzăm să acceptăm *că dorim să facem*. Sentimentul obligativității, deci senzația că „trebuie

să fac asta *pentru tine*”, apare de cele mai multe ori la nivelul familiei. Părinții se simt obligați să aibă grijă de copii, soțul se simte obligat să-și întrețină soția, ea se simte obligată să-i facă pe plac, și așa mai departe. În cele din urmă însă, această obligație începe să stîrneasce resentimente, oricît de calmă și de plăcută ar părea situația privită din afară. Iar pe măsură ce resentimentele sporesc, individul recurge la vinătoarea de vrăjitoare, pînă ce ambii membri ai cuplului sfîrșesc prin a apela la vrăciul numit îndeobște consilier marital.

Persoana care se simte obligată să facă ceva își proiectează de fapt propria dorință de a face lucrul respectiv. Dar acesta este greu de acceptat (din pricina rezistenței față de umbră) și persoana în cauză va afirma chiar contrariul: va susține că se simte obligată fiindcă în realitate nu vrea să facă acel lucru. Însă adevărul este altul: dacă i-ar lipsi complet dorința de a ajuta, nu ar resimți în nici un fel obligația. Pur și simplu nu i-ar păsa. Problema nu constă în lipsa dorinței de a ajuta, ci în existența ei și în refuzul individului de a o recunoaște. Vrea să-i ajute pe ceilalți, dar își proiectează dorința și astfel are impresia că *ceilalți* vor ca el să-i ajute. Prin urmare, sentimentul de obligație nu este cauzat de povara solicitării din partea celorlalți, ci de aceea a propriei bunăvoințe neconștientizate.

Să examinăm în continuare o altă proiecție obișnuită. Poate că nimic nu este mai dureros decît sentimentul acut al conștiinței de sine, senzația că toată lumea ne privește, că toți sînt cu ochii pe noi. Ca atunci cînd trebuie să vorbim în public, să jucăm un rol, să primim o distincție și ne blocăm fiindcă avem impresia că toată lumea se uită la noi. Dar mulți sînt cei care nu se blochează în astfel de

situații; prin urmare, problema nu o constituie situația înșăși, ci reacția noastră în situația respectivă. Și, potrivit unui mare număr de terapeuți, ceea ce facem este simplu: ne proiectăm asupra celorlalți propriul interes, propria curiozitate față de oameni, astfel încît credem că *toți ceilalți* sînt interesați de noi. Astfel, în loc să-i privim noi în mod activ pe ceilalți, avem impresia că ei ne privesc. Acordăm publicului o importanță atît de mare, încît interesul lui firesc pentru noi pare exagerat, concretizat într-o atenție axată exclusiv asupra persoanei noastre, o atenție ce ne urmărește și ne critică fiecare gest, mișcare și acțiune. Sigur că ne blocăm. Și vom rămîne blocați pînă ce vom îndrăzni să ne reasumăm acea proiecție — să privim în loc să ne simțim priviți. Să acordăm atenție în loc să ne simțim noi înșine obiectul unei atenții exagerate, copleșitoare.

În mod similar, să ne imaginăm ce s-ar întîmpla dacă o persoană ar proiecta o frîntură de ostilitate, o părțică din dorința sa de a-i ataca pe cei din jur: ar avea impresia că oamenii sînt ostili și provocatori fără nici un motiv și, în consecință, ar începe să se simtă timidă, temătoare, poate chiar îngrozită de energiile ostile a căror țintă i se pare că este. Dar frica ei nu e rezultatul mediului, ci al proiectării ostilității asupra celor din jur. Astfel, în majoritatea cazurilor, teama nemotivată de oameni sau de locuri este doar un semnal, un indiciu, al propriei ostilități neconștientizate.

În aceeași ordine de idei, de cele mai multe ori cei care solicită ajutor sau consiliere emoțională o fac pentru că se simt respinși. Au impresia că nimeni nu-i place, că nimănui nu-i pasă de ei și că toți îi critică. Uneori consideră că este cu atît mai nedrept, cu cît ei înșiși îi plac pe toți ceilalți, neavînd nici cea mai vagă tendință de a-i respinge.

Fac tot posibilul să se arate prietenoși și deloc critici la adresa celor din jur. Dar tocmai acestea sînt trăsăturile distinctive ale proiecției: tu nu ai acea trăsătură, la toți ceilalți ea abundă. Însă așa cum știe orice copil, „nu trebuie decît să te uiți ca să vezi”. Individul care are impresia că toți ceilalți îl resping își ignoră în realitate propria tendință de a-i respinge și a-i critica pe cei din jur. Această tendință poate fi un aspect minor al personalității sale, dar, dacă nu o conștientizează, o va proiecta asupra *tuturor* celor pe care îi întîlnește. Și deci, impulsul inițial este întărit, multiplicat, iar ceilalți încep să pară îngrozitor de critici la adresa lui, într-o măsură complet lipsită de suport real.

Adevărul — valabil pentru toate tipurile de proiecții — este că unii oameni pot fi, într-adevăr, critici față de tine, dar acest lucru nu capătă proporții copleșitoare decît atunci cînd îi adaugi și propriul tău caracter critic *proiectat*. Astfel, ori de cîte ori te simți respins și inferior, ar trebui să cauți în *primul rînd* o proiecție și să recunoști că, poate, ești ceva mai critic la adresa celorlalți decît îți dai seama.

Este deja limpede că proiectarea umbrei ne distorsionează imaginea despre realitatea „din exterior” și totodată ne modifică profund sentimentul sinelui „în interior”. Atunci cînd proiectez o emoție sau o trăsătură ca umbră, cont inuu să o *percep*, dar într-un mod distorsionat și iluzoriu, ea apărîndu-mi ca un aspect exterior. În mod similar, cont inuu să simt umbră, dar sub o formă distorsionată, disimulată; odată proiectată, *resimt* umbră doar ca un *simptom*.

Prin urmare, așa cum am văzut, dacă îmi proiectez ostilitatea față de ceilalți, îmi voi închipui că oamenii din jur nutresc la adresa mea sentimente ostile, iar cu timpul

voi începe să simt o teamă de oameni în general. Ostilitatea mea inițială a devenit umbră proiectată. Astfel, o „văd” doar în ceilalți și o simt în mine doar sub forma simptomului de frică. Umbra mea s-a transformat în simptom.

Iar atunci cînd încerc să scap, să arunc această umbră, nu mă eliberez de ea; nu rămîn cu un spațiu gol, cu un loc liber în propria mea personalitate. În locul ei apare un simptom, un memento dureros al faptului că nu sînt conștient de existența unei fațete a sinelui meu. Și o dată ce umbră a devenit simptom, *voi lupta împotriva simptomului așa cum la început luptam împotriva umbrei*. Atunci cînd încerc să-mi neg o tendință oarecare (umbră), aceasta re-pare ca simptom, iar eu încep să urăsc simptomul cu aceeași forță cu care uram odinioară umbră. Probabil chiar voi încerca să-mi ascund simptomul (tremur, inferioritate, deprimare, anxietate) în fața celorlalți, așa cum încercam înainte să-mi ascund umbră față de mine însumi.

În consecință, fiecare simptom — deprimare, anxietate, plictiseală sau spaimă — conține o fațetă a umbrei, o emoție ori o caracteristică proiectată. Este important să înțelegem că simptomele, oricît de inconfortabile ar fi, nu trebuie respinse, ignorate sau evitate, deoarece în ele se află cheia propriei lor dezintegrări. A respinge un simptom înseamnă a lupta împotriva umbrei conținute în simptomul respectiv — adică exact procesul care a cauzat inițial problema.

Ca prim pas terapeutic la acest nivel, trebuie să oferim acestor simptome spațiu de manifestare, să ne „împrietinim” chiar cu sentimentele neplăcute numite simptome. Trebuie să le privim în mod conștient, cu o atitudine de acceptare cît mai deplină. Iar aceasta înseamnă să ne



*permetem* nouă înșine să ne simțim deprimați, anxioși, plictisiți, răniți sau stânjeniți. În loc să ne opunem și să negăm cu îndârjire aceste sentimente, trebuie să le permitem pur și simplu să se manifeste. Chiar să le încurajăm. Să invităm simptomul să se apropie, să răsufle liber, iar noi să rămânem conștienți de existența lui ca atare. Acesta este primul pas în terapie și, în multe cazuri, este suficient, fiindcă în clipa în care am acceptat un simptom, am acceptat, o dată cu el, o mare parte din umbra ascunsă în spatele lui. Astfel, problema are șanse să dispară.

Dacă simptomul persistă, trecem la al doilea pas al terapiei destinate supraeului. Instrucțiunile pentru acest al doilea pas sînt simple, dar punerea lor în aplicare necesită timp și perseverență. Trebuie doar să începem să traducem în mod conștient simptomul în forma sa originală. Pentru această operațiune putem folosi ca dicționar liniile directoare stabilite în acest capitol (vezi tabelul) și în lecturile recomandate. Acest pas are menirea de a ne ajuta să înțelegem că orice simptom este, de fapt, un *semnal* (sau un simbol) al unei tendințe inconștiente. Spre exemplu, poate că simți o presiune puternică la locul de muncă. Așa cum am văzut, *simptomul* presiunii este totdeauna un indicator, un simplu *semnal* că intențiile tale sînt mai puternice decît ești dispus să recunoști. Poate că nu vrei să-ți recunoști deschis dorința și interesul, pentru a putea stîrni în ceilalți sentimente de vinovăție cauzate de eforturile pe care ești „nevoit” să le depui în beneficiul „lor”. Sau poate vrei ca dăruirea ta „altruistă” să-ți aducă avantaje mai mari. Ori poate că într-adevăr ai pierdut legătura cu propriile tale intenții. Oricare ar fi motivul, simptomul de presiune este un indiciu sigur că dorința ta este mai intensă

decît îți dai seama. Astfel, vei putea traduce simptomul în forma sa inițială și corectă: „trebuie să” devine „vreau să”.

*Traducerea* este elementul esențial al terapiei. Spre exemplu, pentru a înlătura presiunea, nu trebuie să *invenzi* o intenție sau să te străduiești s-o resimți acolo unde ea nu există. Nu vreau să spun prin aceasta că, dacă te vei forța să te simți interesat de o slujbă, nu vei mai simți nici o presiune. Ceea ce trebuie înțeles este că, *dacă* ai senzația că ești presat, înseamnă că intenția necesară este *deja prezentă*, dar e disimulată sub forma simptomului numit presiune. Nu trebuie să creezi o intenție și s-o plasezi alături de senzația de a fi presat. Aceasta în sine este intenția de care ai nevoie. Trebuie să redai acestui sentiment de presiune numele lui real: *intenție*. Este vorba despre o simplă traducere, nu un act de creație.

Prin urmare, în acest fel, simptomele — departe de a fi indezirabile — sînt oportunități de dezvoltare și evoluție. Ele sînt indicii foarte clare ale umbrei neconștientizate, fiind indicii infailibile ale unei tendințe proiectate. Prin intermediul simptomelor vă veți găsi umbra, iar grație acestora vă veți extinde propriile granițe — calea către o corectă și acceptabilă imagine de sine. Pe scurt spus, veți fi coborîți de la nivelul supraeului la cel al eului. Iată deci cît este de simplu: supraeu + umbră = eu.

Ar fi incorect din partea mea să închei acest capitol fără să ofer un element simplu, care te va ajuta să înțelegi mai bine tipul de activitate terapeutică necesar la acest nivel. Dacă vei trece cu vederea jargonul oricărui terapeut și vei acorda atenție mesajului său general, vei constata că spusele sale urmează un anumit tipar. Dacă declari că-ți iubești mama, el va răspunde că, inconștient, o urăști. Dacă



SEMNICIFICAȚIA UZUALĂ A DIVERSELOR SIMPTOME-UMBRĂ  
*Dictionar pentru traducerea simptomelor în forma lor originală*

Simptom	TRADUS PRIN	Forma sa originală de umbră
Presiune		Intenție
Respingere („Nimeni nu mă place.”)		„Nu merită nimic de la mine!”
Vinovăție („Mă faci să mă simt vinovat.”)		„Solicitările tale mă irită.”
Anxietate		Agitație, incitare
Conștientă de sine („Toată lumea se uită la mine.”)		„Oamenii mă interesează mai mult decât bănuiesc.”
Impotență / Frigiditate		„N-o să-i dau satisfacția asta!”
Teamă („Toți vor să mă rănească.”)		Ostilitate („Sînt furios și atac fără a-mi da seama.”)
Tristețe		Furie
Reticentă, retragere în sine		„Vă resping pe toți!”
Nu pot.		„Nu vreau și gata!”
Obligație („Trebuie să...”)		Dorință („Vreau să...”)
Ură („Te urăsc / disprețuiesc pentru cutare.”)		Birfe autobiografice („Nu-mi place asta la mine însumi.”)
Invidie („Ce grozav ești!”)		„Sînt ceva mai grozav decât îmi dau seama.”

spui că o urăști, el va replica, desigur, că o iubești. Dacă mărturisești că nu mai suporti să fii deprimat, el va afirma că, inconștient, deprimarea îți place. Dacă ești implicat într-o activitate religioasă, politică sau ideologică de convertire a altora la convingerile tale, terapeutul va sugera că în realitate nu crezi cîtuși de puțin în ceea ce propovăduiești și că întreaga ta activitate „misionară” este doar o încercare de a te convinge pe tine însuți. Dacă tu spui da, el va răspunde cu nu. Dacă arăți în sus, el va arăta în jos. Dacă tu miauni, el va lătra. Iar dacă declari că psihologii te-au călcat întotdeauna pe nervi, îți va răspunde că ești un psiholog frustrat și că, în realitate, invidiezi toți terapeuții.

Poate că toate acestea ți se par exagerate și caraghioase, dar sub logica lor aparent întortocheată, fie că îți dau seama sau nu, terapeuții nu fac decît să *te confrunte cu propriile tale contrarii*. Dacă vom privi din această perspectivă exemplele din paginile anterioare, vom înțelege că, în fiecare dintre aceste situații, individul era conștient de un singur pol al perechii de contrarii. El refuza să-i recunoască pe *amîndoi*, pentru a realiza unitatea acestor contrarii. Din moment ce polii opuși nu pot exista unul fără celălalt, dacă nu ești conștient de ambii, vei trimite polul respins în „ilegitimitate”. Nu-l vei mai conștientiza și, în acest fel, îl vei proiecta, adică vei ridica o graniță între contrarii, creînd un front de luptă. Însă o asemenea bălălie nu poate fi niciodată cîștigată, ci doar pierdută la nesfîrșit, dat fiind că polii sînt, de fapt, aspecte ale aceluiași întreg.

În consecință, umbra este perechea ta de contrarii neconștientizate. De aceea, o modalitate simplă de a intra în legătură cu umbra este aceea de a-ți asuma opusul

intenției sau dorinței pe care o simțiți în mod conștient. Astfel vei vedea exact cum privește lumea umbra ta și exact această imagine trebuie să ți-o însușești, cu ea trebuie să te împrietenești. Nu vreau să spun astfel că trebuie să *acționezi* pe baza contrariilor, ci doar să devii conștient de ele. Dacă îți displace intens o persoană, conștientizează-ți latura care o place. Dacă ești îndrăgostit nebuनेște, fii conștient de acea latură a ta căreia nu-i pasă cîtuși de puțin de persoana respectivă. Dacă urăști un sentiment sau un simptom, conștientizează acel aspect al propriei ființe care se bucură în secret de el. În clipa în care devii cu adevărat conștient de perechea de contrarii, de sentimentele pozitive, dar și de cele negative stîrnite de o situație oarecare, în acea clipă se sting multe dintre tensiunile asociate cu acea situație, fiindcă lupta contrariilor, care a dat naștere tensiunii, s-a încheiat. Pe de altă parte, în momentul în care pierzi din vedere unitatea contrariilor și existența ambelor laturi ale ființei tale, creezi o barieră între polii opuși și astfel cel respins devine inconștient, întorcîndu-se asupra ta pentru a te bîntui. Dat fiind că polii opuși constituie mereu un tot unitar, unica modalitate prin care pot fi separați este prin inconștiență — prin lipsă de atenție selectivă.

Pe măsură ce vei analiza contrariile, umbra, proiecțiile, vei constata că îți asumi responsabilitatea propriilor tale sentimente și stări de spirit. Vei începe să înțelegi că majoritatea conflictelor dintre tine și cei din jur sînt de fapt bătălii între tine și contrariile proiectate. Totodată, îți vei da seama că simptomele pe care le manifesti nu reprezintă o acțiune ostilă a mediului la adresa ta, ci una pe care tu o îndrepti împotriva propriei ființe, ca un substitut exagerat al lucrurilor pe care ți-ar plăcea de fapt să le faci celorlalți.

Vei constata că nu oamenii și evenimentele constituie cauza supărărilor tale, ele fiind doar motive pentru problemele pe care ți le faci singur. Te vei simți incredibil de ușurat cînd vei înțelege că tu ești cel care îți provoacă simptomele, fiindcă astfel reiese clar că tot tu ești cel care *le poate pune capăt*, traducîndu-le în forma lor inițială. În acest mod, devii cauza propriilor tale sentimente, nicidecum efectul lor.

În acest capitol am văzut cum, încercînd să negăm anumite aspecte ale propriului eu, sfîrșim prin a ne crea o falsă imagine de sine, distorsionată, numită supraeu. În general, între ceea ce îți place la tine (supraeu) și ceea ce nu-ți place (umbră) se ridică o barieră. De asemenea, am văzut că aceste fațete respinse ale eului (umbra) sfîrșesc prin a fi proiectate și astfel par a exista „undeva în afară”. În mediul înconjurător. Granița dintre supraeu și umbră devine un front de luptă între cele două, acest război interior fiind perceput sub forma unui simptom. În consecință, ne urmăm simptomele cu aceeași patimă cu care ne-am urît inițial umbra; iar cînd umbra este proiectată asupra altor persoane, le urmăm pe acestea la fel cum uram la început umbra. Drept urmare, ajungem să-i tratăm pe ceilalți ca pe un simptom: luptînd împotriva lor. În acest mod, complexe forme ale conflictului traversează granița acestui nivel.

Dezvoltarea unei imagini de sine mai mult sau mai puțin corecte — coborîrea de la nivelul supraeu la eu — presupune conștientizarea deplină a acelor fațete ale sinelui despre a căror existență nu știam. Aceste fațete sînt ușor de recunoscut, deoarece se reliefează sub forma simptomelor, a contrariilor, a proiecțiilor lor. A ne reasuma proiecțiile înseamnă doar a distruge o graniță, a ne însuși aspecte

pe care le consideram străine; a face loc în noi înșine pentru înțelegerea și acceptarea diverselor capacități, pozitive și negative deopotrivă, bune și rele, dorite sau disprețuite, creîndu-ne astfel o imagine relativ corectă a întregului organism psiho-fizic. Acest proces are ca efect deplasarea granițelor, recartografierea sufletului, astfel încît vecii dușmani să ne devină aliați, iar polii opuși, conflictuali în ascuns, să se transforme în prieteni pe față. În final, chiar dacă nu te vei considera perfect, vei constata că, în ansamblu, ești o persoană plăcută.

## RECOMANDĂRI

Deși psihanaliza rămîne abordarea clasică a nivelului eului (pentru a ajuta un individ ce funcționează la nivelul supraeului să coboare la cel al eului), nu recomand această procedură ca principală metodă terapeutică, nici chiar pentru persoanele care dispun de timpul și de fondurile necesare. În primul rînd, există tehnici mai rapide, cel puțin la fel de eficiente. În al doilea rînd, psihanaliza în sine distorsionează adesea indiciile ce apar spontan din nivelurile profunde ale spectrului, reducînd complexitatea sufletului la o banală uniformitate. Teoria psihanalizei este însă esențială pentru buna înțelegere a dinamicii de la nivelurile eului, supraeului și umbrei; o interesantă introducere în acest domeniu o constituie lucrarea lui Calvin Hall, *A Primer of Freudian Psychology* (New York: Mentor, 1973). Pentru o perspectivă mai aprofundată, încercați tratatul lui Freud, *A General Introduction to Psychoanalysis* (New York: Pocket, 1971). Pasionaților domeniului și profesioniștilor le recomand cartea lui Otto Fenichel,

*The Psychoanalytic Theory of Neurosis* (New York: Norton, 1972).

Abordări recente ale nivelurilor supraeului, respectiv eului, pot fi studiate în William Glasser, *Reality Therapy* (New York: Harper, 1965); A. Ellis și R. Harper, *A New Guide to Rational Living* (Hollywood: Wilshire Books, 1975); M. Maltz, *Psychocybernetics* (Wilshire Books, 1960); Karen Horney, *Self-Analysis* (New York: Norton, 1942; abordarea lui Homer prezintă unele tendințe centaure-holistiche; din acest motiv, lucrările ei sînt utile atît pentru nivelul eului, cît și pentru cel al centaurului). M. Werthman, *Self-Psyching* (Los Angeles: Tarcher, 1978) este un util compendiu de tehnici, majoritatea direcționate spre problemele eului. Putney și Putney, *The Adjusted American* (New York: Harper, 1966) este o carte minunată, care a constituit o sursă de inspirație pentru multe dintre exemplele prezentate în acest capitol și pentru care le mulțumesc. Terapia Gestalt este de asemenea indicată în problemele umbrei, dar fiindcă operează și la nivelul centaurului, am inclus acest material în capitolul respectiv.

Din punctul meu de vedere, abordarea cea mai potrivită este analiza tranzacțională. Păstrînd aspectele fundamentale freudiene, le include într-un context simplu, clar și concis. În plus, recunoaște existența unor niveluri profunde ale ființei umane, fără a sabota viziunile mai profunde. Vezi T. Harris, *I'm OK — You're OK* (New York: Avon, 1969); Eric Berne, *Games People Play* (New York: Grove, 1967) și *What Do You Say After You Say Hello?* (New York: Bantam, 1974).

**8**

**Nivelul centaurului**

Am văzut în capitolul anterior că, prin contactarea și reasumarea umbrei proiectate, ne putem „extinde” identitatea, de la restrânsul nivel supraeu la cel sănătos al eului. Putem dezintegra granița dintre supraeu și umbră, regăsindu-ne astfel un sentiment al identității de sine mai stabil și mai vast. E aproape ca și când ne-am muta dintr-un apartament înghesuit într-o casă confortabilă. În acest capitol, ne vom muta din nou, din casa confortabilă într-o vilă spațioasă, continuând procesul fundamental de dezințegrare a granițelor, dar la un nivel mai profund, explorând unele dintre metodele de extindere a identității de la eu (și imaginea sa despre lume) la centaur, contactându-ne și reînșușându-ne trupul proiectat.

Ideea de a ne reînșuși trupul poate părea, la prima vedere, bizară. Granița dintre eu și corpul fizic este atât de adânc imprimată în inconștientul nostru, încât de cele mai multe ori reacționăm la sugestia de a șterge această barieră cu un amestec curios de uimire și plictiseală. Omul a ajuns să creadă că frontiera dintre minte și trup este cât se poate de reală, imuabilă, și nu înțelege pentru ce ar vrea

cineva să o deranjeze cîtuși de puțin — și cu atît mai mult s-o dezintegreze.

După cum putem constata, puțini dintre noi și-au pierdut mințile, însă mulți sîntem cei care ne-am pierdut, de mult timp, trupul — și mi-e teamă că trebuie să privim această afirmație în sens literal. Se pare, la urma urmei, că eul meu e așezat într-un fel pe trupul fizic, ajdoma unui călăreț pe calul său. Îl bat sau îl laud, îl hrănesc, îl curăț și îl îngrijesc atunci cînd e nevoie. Mă impun asupra lui fără a-l consulta și îl solicit împotriva voinței sale. Cînd trupul-cal se comportă bine, în general îl ignor, dar cînd devine neascultător — ceea ce se întîmplă foarte des — scot cravașa pentru a-l cuminți.

Corpul fizic pare că se află undeva sub mine; lumea n-o mai iau în piept cu trupul, ci *pe* trup. Eu sînt aici, sus, el e acolo, jos, și nu sînt foarte sigur cu privire la ce anume se află, de fapt, acolo jos. Conștiința mea se limitează aproape *exclusiv* la conștiința din cap, de parcă eu *sînt* mintea mea, care *are* un trup. Corpul este redus la o posesiune, la ceva care este „al meu”, dar nu „eu”. Pe scurt, trupul devine un obiect sau o proiecție, exact ca și umbra. O graniță apare în organismul total, astfel încît corpul fizic este proiectat ca non-sine. Această graniță este o sciziune, o fisură sau, pentru a folosi cuvintele lui Lowen, un *blocaj*: „Blocajul separă și izolează tărîmul psihic de cel somatic. Conștiința ne spune că fiecare acționează asupra celuilalt, dar din cauza blocajului, ea nu se extinde suficient în profunzime, pentru a putea sesiza unitatea fundamentală a celor două. De fapt, blocajul creează o fisură în unitatea personalității. Pe lingă faptul că disociază psihicul de

somatic, separă și fenomenele de la suprafață de rădăcinile lor în profunzimile organismului.”

Ceea ce ne preocupă pe noi aici este *dezagregarea organismului total*, centaurul, al cărei semn vizibil este „pierderea” trupului. Această pierdere a trupului nu este neapărat sinonimă cu dezagregarea centaurului, a „unității fundamentale”, ci e doar una dintre manifestările ei. Asupra acestora ne vom îndrepta noi atenția în capitolul de față, dat fiind că este cel mai ușor de înțeles și cel mai simplu de explicat. Nu afirm nicicum prin aceasta că trupul în sine — ceea ce numim noi „corp fizic” — constituie o realitate mai profundă decît eul mental. În realitate, trupul se află pe treapta cea mai de jos a tipurilor de conștiință, fiind atît de simplu, încît nici nu l-am inclus, ca atare, în cartea de față. Trupul nu este o „realitate mai profundă” decît eul, așa cum cred numeroși specialiști ai domeniului somatic, dar *unirea* trupului și a eului constituie într-adevăr o realitate mai profundă decît fiecare dintre cele două în parte, și această unitate o vom reliefa în capitolul pe care l-am început acum, chiar dacă, din motive practice, ne vom concentra asupra trupului fizic și a exercițiilor destinate lui.

Așa cum putem bănuî, există diverse motive pentru care renunțăm la propriul trup și ne temem apoi să-l revendicăm; pe unele dintre ele le-am enumerat deja în cadrul discuției despre evoluția spectrului. La nivel superficial, refuzăm să ne revendicăm trupul, deoarece nu vedem pentru ce am face-o — pare un efort prea mare pentru un nimic. La un nivel mai profund, ne temem să ne „cerem” trupul înapoi fiindcă în el rezidă — într-o formă cît se poate de vie și de energetică — emoții și senzații intense, inacep-



tabile din punct de vedere social. Și nu în ultimul rând, trupul este evitat deoarece constituie sălașul morții.

Din aceste motive, și nu numai, individul obișnuit și-a proiectat cu mult timp în urmă trupul ca pe un „obiect acolo, în afară” sau mai degrabă ca pe un „obiect acolo, jos”. Centaurul este abandonat, iar persoana în cauză se identifică cu eul separat de trup. La fel ca toate proiecțiile însă, această alienare are un singur rezultat: trupul proiectat revine pentru a bîntui individul, copleșindu-l și sufocîndu-l, chiar cu propria sa energie. Din moment ce corpul este plasat de *cealaltă* parte a graniței dintre sine și non-sine, din moment ce nu este agreat, nu mai constituie un aliat. În mod firesc, devine un dușman. Eul și trupul fizic iau poziție de luptă și astfel începe un război aprig, uneori subtil, al contrariilor.

Am văzut deja că fiecare graniță creează doi poli opuși, conflictuali, și exact același lucru se întîmplă în cazul graniței dintre eu și trup. Există o serie de contrarii asociate cu această graniță, una dintre cele mai semnificative perechi fiind *voluntar / involuntar*. Eul constituie punctul de control, de manipulare, cartierul general al activităților voite, voluntare. Ca o regulă generală, eul se identifică exclusiv cu procesele de tip voluntar. Trupul este însă un set de procese involuntare: circulație sanguină, digestie, creștere și diferențiere, metabolism etc. Dacă această afirmație ți se pare ciudată, fii atent la modul în care o persoană obișnuită vorbește despre procesele pe care le consideră „sine”. O vei auzi spunînd, de pildă, „îmi mișc brațul”, dar *nu* „îmi bat inima”; sau „îmi mîncă mîncarea”, dar *nu* „îmi diger mîncarea”; „î închid ochii”, dar *nu*

„îmi cresc părul”; „îmi îndoii degetele”, dar *nu* „îmi circul sîngele”.

Cu alte cuvinte, persoana respectivă, ca eu, se identifică doar cu acele acțiuni care sînt voluntare și controlabile; *tot restul*, toate acțiunile involuntare, spontane, sînt considerate oarecum non-sine, nedemne de încredere. În ciuda acestor supoziții aparent logice, nu ți se pare ciudat că te identifici doar cu o parte a ființei tale totale? Nu e bizar că numești „eu” doar cel mult jumătate din organismul întreg? Cui aparține atunci cealaltă jumătate?

Dintr-un punct de vedere, eul se simte prins în capcană, victimă a capriciilor propriului său trup. Prin urmare, nu rareori înțîlnim persoane ce se simt prizoniere ale cărnii și visează la o lume — acum sau după moarte — în care sufletul domnește liber, nestînjnit de vulnerabilitatea corpului, destrupat și plutind ușor, învăluit doar într-o diafană mătase alburie. Este ușor de înțeles, prin urmare, de ce pentru atît de mulți oameni trupul și păcatul sînt sinonime.

Eul se simte închistat mai cu seamă din cauza vulnerabilității trupului la durere. Suferința, intensă sensibilitate a țesuturilor vii și a fibrelor nervoase sînt percepute ca terifiante de către eu, care încearcă să se izoleze de sursa durerilor, să amortească trupul pentru a reduce vulnerabilitatea la tot ce e dureros. Deși nu poate controla senzațiile involuntare ale trupului, eul poate — și învață — să-și retragă conștiința de la nivelul trupului, pentru a-l insensibiliza și a-l „anestezia” la nivel global. Acest lucru a fost numit de Aurobindo „șocul vital” — șocul și reculul conștiinței față de vulnerabilitatea și mortalitatea cărnii, un recul ce amortește corpul fizic și distorsionează conștiința.

Dar această insensibilizare a trupului se face cu un preț teribil. Fiindcă, dacă trupul este sursa durerilor, la fel de adevărat e și faptul că este sursa plăcerilor. Distrugând izvorul durerii, eul ucide concomitent și sursa plăcerii. Gata cu suferința... dar gata și cu bucuria.

Astfel, individul obișnuit și desensibilizează trupul fără a înțelege natura acestei desensibilizări; nici măcar nu știe că este astfel amorf. Aproape ca într-un caz de degerături extinse. Victima nu-și dă seama că a degerat, deoarece zonele afectate au devenit insensibile, iar omul nu poate simți lipsa senzațiilor fizice. La urma urmei, nu mai simte nimic, iar asta îi convine.

Lipsa extinsă a senzațiilor este rezultatul general al șocului vital, al izolării de trup și a dezagregării centaurului. Această dezagregare însoțește, într-o oarecare măsură, chiar și eul sănătos. Pentru că, atât vreme cât te identifici exclusiv cu eul, prin definiție sinele tău nu include și nu integrează procesele involuntare ale organismului. Prin urmare, chiar dacă am evoluat de la nivelul supraeului la cel al eului, ne dăm seama că ne lipsește o anume profunzime, o bază a simțirilor *semnificative*, un izvor al conștiinței interioare. Poate că de aceea ne simțim îndemnați să continuăm procesul de coborîre, de renunțare la identificarea exclusivă cu eul și de descoperire a identității cu întregul organism psihofizic. Pentru terapeuții care operează la acest nivel, asta înseamnă descoperirea unui sine autentic, existențial.

În cele ce urmează vom explora modalitățile de dezintegrare a graniței dintre minte și trup, pentru a redescoperi unitatea contrariilor, latentă în profunzimile ființei noastre. „Această disociere nu poate fi depășită”, afirmă Lowen,

„prin cunoașterea proceselor energetice de la nivelul corpului. Cunoașterea în sine este un fenomen superficial și aparține eului. Trebuie să simți fluxul și să sesizezi traseul excitației nervoase în corp. Pentru a reuși acest lucru, este necesar să renunți la inflexibilitatea controlului exercitat de eu, astfel încât senzațiile trupesti profunde să poată ieși la suprafață.”

Oricât de simplu pare, aceasta este dificultatea principală cu care se confruntă aproape toți cei care încearcă să-și recontacteze trupul. În realitate, individul nu-și simte picioarele, stomacul, umerii, ci — din obișnuință — se gîndește la picioarele, stomacul sau umerii săi. Și le imaginează și astfel evită să le acorde în mod direct o atenție senzitivă. Desigur, acesta este unul dintre mecanismele responsabile pentru disocierea eului de trup. Trebuie să fim foarte atenți la această tendință de conceptualizare a sentimentelor și senzațiilor, făcînd un efort special pentru a suspenda, cel puțin temporar, această obișnuită traducere a atenției senzoriale în gînduri și imagini.

Iată o modalitate de a intra în contact cu propriul trup: întinde-te pe spate, pe covor sau pe o saltea. Închide ochii, respiră adînc, dar nu forțat, și începe să explorezi senzațiile oferite de trup. Nu *încearcă* să simți ceva; nu forța nimic; urmărește-ți atent corpul și observă dacă resimți, într-o zonă sau alta a lui, o senzație oarecare, pozitivă sau negativă. Îți simți, de pildă, picioarele? Stomacul? Inima? Ochii? Organele genitale? Fesele, pielea capului, mușchii diafragm, labele picioarelor? Remarcă ce părți ale corpului par însuflețite de senzații vii, energice, și care par greoaie, lipsite de viață, încordate sau dureroase. Continuă astfel timp de cel puțin trei minute și observă de cîte ori

atenția îți este distrasă de la trup, rătăcind atrasă de alte subiecte. Ți se pare cumva ciudat că îți este greu să rămâi concentrat asupra propriului trup timp de trei minute? Și dacă nu ești concentrat asupra trupului, ce-ți distrage atenția?

După acest prolog, să trecem la pasul următor: în aceeași poziție întins pe spate, cu brațele pe lângă trunchi și cu picioarele ușor depărtate, închide ochii și respiră adânc, foarte adânc și rar, *trăgînd aerul din gît spre abdomen*, pînă ce îți umpli astfel întregul bazin. Imaginează-ți, dacă vrei, că toracele și abdomenul îți sînt căptușite cu un balon de mari dimensiuni și că, la fiecare inspirație, balonul se umflă complet — se dilată în torace și se extinde cu putere în abdomen. Dacă nu simți apăsarea ușoară exercitată de balon în oricare dintre aceste regiuni, mai umflă-l puțin, pînă ce simți cum umple întreg spațiul disponibil. Apoi expiră lent, lin și uniform, pînă ce balonul se golește complet de aer. Repetă acest exercițiu de șapte sau opt ori, menținînd o presiune fermă, dar nu forțată, în balon, astfel încît acesta să se dilate la nivelul abdomenului și să ajungă pînă în zona pelviană. Observă unde anume simți tensiune, încordare, durere sau amorțeală.

Cum ți se pare: întreaga regiune „acoperită” de balon este unitară, un singur compartiment, sau o simți mai degrabă segmentată, împărțită în piept, abdomen și bazin, fiecare segment fiind separat de celelalte prin zone de tensiune, încordare sau durere? În ciuda disconfortului minor, vei remarca poate că senzația care cuprinde treptat întreaga regiune „balonată” este una de subtilă plăcere. De fiecare dată inspiri bucurie și o lași să difuzeze în întreaga ta unitate trup-minte. Cînd expiri, eliberează aerul imagi-

nîndu-ți cum plăcerea îți inundă trupul. În acest fel, o bucurie subtilă circulă prin organismul tău, devenind tot mai deplină cu fiecare ciclu inspirație-expirație. Dacă nu simți acest lucru, repetă alte trei sau patru respirații totale, cufundîndu-te în plăcerea oferită de ele.

Poate că acum vei înțelege de ce yoghinii numesc respirația „forță vitală” — nu în sens filozofic, ci din punct de vedere al simțirii. Cînd inspiri, absorbi forța vitală prin gît pînă în abdomen, încărcîndu-ți trupul cu viață și energie. Cînd expiri, eliberezi această forță sub forma plăcerii și a bucuriei subtile ce radiază în întreaga unitate trup-minte.

Poti continua această respirație cu expansiune totală, inspirînd forța vitală *din gît spre zona ombilicului* (chakra „hara”), dar acum începi să simți expirația ca pe o forță vitală ce radiază din abdomen spre toate celelalte părți ale trupului. Cu fiecare inspirație, încarcă hara cu vitalitate. Apoi, cînd expiri, observă cît de departe simți forța vitală (ori plăcerea) radiind în fiecare picior. Pînă în coapse? Pînă la genunchi? Pînă în labele picioarelor? În cele din urmă ar trebui să ajungă pînă în vîrfurile degetelor. Continuă astfel alte cîteva respirații și apoi încearcă același lucru cu extremitățile superioare. Simți cum forța vitală îți pătrunde în brațe? În degete? În cap? În creier? În pielea capului? Cînd expiri, permite-i acestei plăceri subtile să-ți străbată corpul și să treacă, prin el, *în lumea înconjurătoare*. Eliberează aerul, prin trup, în Univers.

Combinînd aceste elemente, formăm un ciclu complet al respirației: la inspirație, tragi aerul din gît spre hara, încărcîndu-l cu forță vitală; la expirație, eliberează această plăcere subtilă prin întreaga unitate trup-minte în lumea înconjurătoare, în Univers, în infinit. O dată ce acest ciclu

se desăvârșește, lasă orice gîm să se dizolve în expirație și să se piardă în infinit. Procedează la fel cu toate sentimentele neplăcute, cu durerile, cu bolile, cu tot ce e suferință. Permite atenției senzoriale să treacă prin toate circumstanțele prezente și apoi dincolo de ele, în infinit, în fiecare clipă.

Și acum ajungem la elementele specifice ale acestui tip de exercițiu. Probabil că ai reușit să simți plăcerea vitală și atenția senzorială circulînd cu ușurință în întreaga ta unitate trup-minte. Dar în fiecare element al exercițiului ai simțit poate și o zonă amortită, înțepenită, insensibilă, pe de o parte, sau încordată, tensionată, rigidă ori dureroasă, pe de altă parte. Cu alte cuvinte, ai simțit blocaje (mini-granite, mini-limite) în calea fluxului atenției senzoriale. Majoritatea oamenilor resimt încordare și tensiune în ceafă, la nivelul ochilor, al anusului, al mușchiului diafragm, al umerilor sau al regiunii lombare. Amorteala este înțilnită adesea în zona pelviană, a organelor genitale, a inimii, a abdomenului inferior sau a extremităților. Este important să descoperi unde anume există aceste blocaje. Pentru moment, *nu încerca să scapi de ele*. În cel mai bun caz, nu vei reuși, iar în cel mai rău, le vei accentua. Află doar unde anume se află și reține punctele exacte.

O dată ce ai identificat blocajele, poți începe procesul de dizolvare a lor. Mai întâi însă, este bine să vedem ce înseamnă de fapt aceste blocaje și rezistențe — aceste zone de încordare, presiune sau tensiune existente pretutindeni în trup. Am văzut că la nivelul eului, individul poate evita un impuls sau o emoție, negînd că ar fi ale sale. Prin mecanismul proiecției eului, el poate evita conștientizarea unei tendințe anume în propria ființă. Dacă a resimțit, de

pildă, o vie ostilitate, dar a negat acest sentiment, l-a proiectat, simțind astfel că lumea întreagă îl atacă. Altfel spus, resimte anxietate și teamă, ca rezultat al ostilității proiectate.

Dar ce se întîmplă în trup atunci cînd ostilitatea este proiectată? La nivel mental, proiecția s-a produs, dar ceva se întîmplă și la nivel fizic, din moment ce mintea și trupul formează o unitate. Ce anume se întîmplă deci în trup atunci cînd îți reprimi ostilitatea? Cum reprimi la nivelul trupului o emoție intensă care caută o supapă de eliberare?

Dacă te enfurii foarte tare, te poți descărca urlînd, țipînd și lovind cu brațele și cu pumnii. Aceste activități musculare constituie însăși esența ostilității. Prin urmare, dacă trebuie să-ți reprimi ostilitatea, o poți face doar suprimînd fizic aceste activități *musculare*. Cu alte cuvinte, trebuie să-ți folosești musculatura pentru a reprima aceste activități. Mai corect spus, trebuie să-ți folosești *unii* mușchi pentru a reprima acțiunea *altora*. Rezultatul? Un război al mușchilor. Jumătate din musculatura ta se străduiește să elibereze ostilitatea lovind, pe cînd cealaltă jumătate depune eforturi pentru a împiedica această eliberare. E ca și cînd am călca accelerația cu un picior și frîna cu celălalt. Conflictul se încheie cu o remiză, una extrem de tensionată, cantități mari de energie cheltuiindu-se pentru un rezultat nul.

În cazul reprimării ostilității, probabil că vei încorda mușchii de la nivelul maxilarelor, al gîtului și cefei, al umerilor și al brațelor, fiindcă aceasta este unica modalitate în care poți „reține” fizic ostilitatea. Și am văzut că atunci cînd este negată, ostilitatea pătrunde în conștiință ca frică. Prin urmare, data viitoare cînd cazii pradă unei spaimе



irațional, remarcă faptul că zona umerilor este ridicată și trasă în față — semn că îți reții ostilitatea și, deci, încerci un sentiment de teamă. Dar în umeri *nu vei mai simți* deloc tendința de a fi agresiv și a ataca; nu vei mai resimți ostilitate, ci doar o puternică tensiune, încordare, presiune. Altfel spus, vei dezvolta un blocaj.

Aceasta este natura blocajelor pe care le-ai localizat în diverse regiuni ale corpului în timpul exercițiilor de respirație. Fiecare blocaj, fiecare tensiune sau presiune resimțită în trup este o înfrînare *musculară* a unui impuls sau a unei emoții considerate tabu. Faptul că aceste blocaje sînt musculare este un amănunt extrem de important, asupra căruia vom reveni în scurt timp. Deocamdată, să reținem doar că blocajele și zonele de tensiune sînt rezultatul „luptei” dintre două seturi de mușchi (aflate de o parte și de alta a unei mini-granițe) — unul încercînd să elibereze impulsul, iar celălalt străduindu-se să-l înfrîneze. Iar această înfrînare este una de tip activ, o reținere, o inhibare. Literal, te zdrobești pe tine însuți în anumite regiuni, în loc să eliberezi impulsul asociat cu regiunea respectivă.

Prin urmare, dacă simți o tensiune în jurul ochilor, probabil că îți înăbuși dorința de a plînge. Dacă simți durere și încordare la nivelul timpelor, poate că, înconștient, ți-ai încheștat maxilarele, încercînd să nu strigi, să nu țipi sau să nu rîzi. O tensiune în umăr și ceafă indică mînie, furie sau ostilitate reprimată, în vreme ce încordarea în mușchii diafragm sugerează că-ți reții în mod constant respirația, în încercarea de a nu-ți arăta emoțiile sau atenția senzorială în general. (În timpul oricărui act de autocontrol, majoritatea oamenilor își țin răsuflarea.) Tensiunea în

abdomenul inferior și în zona pelviană indică de obicei faptul că îți ignori sau îți negi sexualitatea, încordînd acea regiune pentru a împiedica fluxul de forță vitală. Dacă se întîmplă așa ceva — indiferent de motiv — îți vei inhiba și cea mai mare parte a senzațiilor la nivelul picioarelor. Iar tensiunea, rigiditatea sau lipsa de forță în picioare indică de obicei o dezrădăcinare, lipsă de stabilitate sau de echilibru în general.

În consecință, așa cum am văzut, una dintre cele mai eficiente modalități de înțelegere a *semnificației* generale a unui blocaj este aceea de a observa unde apare el în corp. Anumite zone ale trupului sînt implicate în eliberarea unor emoții specifice. În mod cert, nu țipi cu picioarele, nu plîngi cu genunchii și nu ai orgasm în cot. Prin urmare, dacă există un blocaj într-o zonă anume, putem presupune că emoția corespunzătoare este reprimată. Din acest punct de vedere, lucrările lui Lowen și Keleman (menționate la sfîrșitul capitolului) constituie îndrumare excelente.

Presupunînd că ai localizat deja blocajele majore, putem trece la partea cu adevărat interesantă: eliberarea și dizolvarea lor. Deși procedura este simplă, ușor de înțeles și de aplicat, obținerea unor rezultate vizibile necesită muncă multă, efort și răbdare. Probabil că ți-au trebuit 15 ani să construiești un blocaj anume, așa că nu te poți aștepta să-l distrugi definitiv în 15 minute. La fel ca toate granițele, și aceasta are nevoie de timp pentru a se dezintegra.

Dacă te-ai mai confruntat cu aceste blocaje, probabil că ți-ai dat seama care este cel mai iritant aspect al lor: oricît de mult ai încerca, nu reușești să te relaxezi — cel puțin nu permanent. Printr-un efort conștient, poate că izbutești să te eliberezi de tensiune pentru cîteva minute, dar ten-

siunea (în spate, în ceafă, în piept etc.) revine parcă și mai acută imediat ce uiți de această relaxare, forțată. Unele blocaje și tensiuni — majoritatea, poate — nu se diminuează astfel cîtuși de puțin. Totuși, unicul remediu la care apelăm în mod obișnuit este încercarea de a relaxa conștient regiunile afectate de tensiune (o abordare paradoxală, dat fiind că ea însăși necesită un efort considerabil).

Cu alte cuvinte, se pare că aceste blocaje apar împotriva voinței noastre, pe deplin involuntar, nedorite și neinvitate. În aparență, noi sîntem doar victime ale lor. Să vedem deci ce anume se ascunde în încăpățînarea acestor oaspeți nedorîți.

În primul rînd să observăm că, așa cum am menționat anterior, toate blocajele sînt de natură musculară. Fiecare este în sine o încordare, o tensionare a unui mușchi sau a unui grup de mușchi, mai precis a unui grup de mușchi scheletici. Dar, *toți mușchii scheletici sînt supuși controlului voluntar*. Aceiași mușchi voluntari pe care îi folosești pentru a mișca mîna, pentru a mesteca, pentru a merge, a sări, a strînge pumnul sau a trage un șut — ei bine, tot ei acționează în absolut toate blocajele.

De aici deducem însă că blocajele nu sînt — nu *pot* fi, din punct de vedere fizic — involuntare. Nu apar de la sine. Reprezintă un lucru pe care ni-l provocăm. Deci, noi sîntem cei care am creat deliberat, intenționat și voluntar aceste blocaje.

Și totuși, în mod straniu, *nu știm* că noi le creăm. Încordăm acești mușchi și, cu toate că știm că sînt încordați și tensionați, nu conștientizăm că *noi* îi încordăm în mod activ. O dată ce apare acest tip de blocaj, mușchii respectivi nu mai *pot* fi relaxați, pur și simplu fiindcă nu știm că noi

i-am contractat. Astfel, ni se pare că blocajele se produc de la sine (la fel ca toate procesele inconștiente) și avem impresia că sîntem doar niște victime neajutate, copleșite de forțe aflate dincolo de controlul nostru.

E ca și cum m-aș ciupi singur, dar n-aș ști că o fac. Ca și cum m-aș ciupi intenționat, dar aș uita apoi că eu sînt cel care mă ciupest. Simt durerea ciupiturii și nu pricep de ce nu încetează. În mod similar, toate aceste tensiuni musculare din trupul meu sînt forme profunde de auto-ciupire. De aceea, întrebarea importantă *nu* este „Cum pot opri sau relaxa aceste blocaje?”, ci „Cum îmi pot da seama că eu le produc în mod activ?” Dacă te ciupești singur și nu știi că faci acest lucru, nu ajută la nimic să ceri cuiva să-ți aline durerea. Iar dacă întrebi cum să nu te mai ciupești, înseamnă că *nu tu* ești cel care ciupește. Pe de altă parte, imediat ce recunoști faptul că tu ești cel care te ciupește — și numai atunci — te poți opri. Nu ai nevoie să întrebi pe cineva cum să nu te mai ciupești, așa cum nu ai nevoie să întrebi pe nimeni cum să procedezi pentru a ridica brațul. Ambele sînt acțiuni voluntare.

Esențialul, prin urmare, este să simt efectiv cum anume îmi tensionează acești mușchi; în consecință, unicul lucru pe care *nu* trebuie să-l fac este să încerc să-i relaxez. Mai degrabă apelez, ca întotdeauna, la perechile de contrarii. Trebuie să fac ceea ce nu mi-ar fi trecut prin minte înainte: să încerc, în mod activ și conștient, să *sporesc* tensiunea respectivă. Mărid deliberat tensiunea, îmi conștientizez gestul *de* ciupire; altfel spus, încep să-mi amintesc că *eu* însumi mă ciupest și să înțeleg cum anume m-am agreat singur. Această înțelegere repetată iar și iar eliberează energia din conflictul acela muscular, energie pe care o



pot direcționa apoi spre mediul exterior, în loc s-o blochez în mine însumi. Astfel, în loc să mă atac pe mine însumi, pot să „atac” o slujbă, o carte, o masă bună, reînvâțînd semnificația corectă a termenului agresiune: „deplasare către”.

Dar dizolvarea blocajelor mai are un aspect, la fel de important. Am văzut deja că primul constă în mărirea deliberată a presiunii sau a tensiunii prin încordarea mușchilor implicați. În acest fel facem conștient ceea ce înainte făceam inconștient. Dar să ne amintim că aceste blocaje au o funcție esențială: au apărut pentru a sugruma emoții și impulsuri ce păreau la un moment dat periculoase, interzise sau inacceptabile. Ele erau — și încă mai sînt — forme ale *rezistenței* față de anumite emoții. În consecință, pentru ca aceste blocaje să fie definitiv dizolvate, va trebui să acceptăm emoțiile ascunse în spatel crampelor musculare respective.

Trebuie să subliniem că aceste „simțăminte ascunse” nu sînt un fel de poftă orgiastice insașiabile, sălbătice și copleșitoare, nici un soi de impulsuri demonice sau bestiale de a-ți căsăpi mama, tatăl, frații și surorile. De cele mai multe ori au un caracter blînd și rezonabil, deși pot părea dramatice, fiindcă le-ai reținut, le-ai inhibat muscular atît de mult. De obicei implică un plîns, o răbufnire în strigăte, capacitatea de a avea un orgasm neînhibat, un acces de furie răcoritor sau o descărcare nervoasă temporară, dar aprigă, asupra pernelor. Nici chiar o răbufnire de emoție negativă cu adevărat puternică — o criză necontrolată de furie — nu trebuie să stîrnească îngrijorare, fiindcă nu constituie o parte importantă a personalității proprii. La teatru, atunci cînd un personaj secundar, cu numai două-trei

repli în piesă, intră în scenă pentru prima dată, ochii tuturor spectatorilor se întorc asupra sa, cu toate că locul său în cadrul distribuției este unul minor. În mod similar, atunci cînd o emoție negativă intensă apare pentru prima dată pe scena conștiinței tale, probabil că, pentru o vreme, vei fi captivat de ea, chiar dacă nu reprezintă decît un mic fragment al întregului tău caleidoscop de emoții și simțiri. Este însă de preferat să te confrunți cu ea pe față, decît s-o lași să-și facă de cap în „culise”.

În orice caz, această eliberare, această răbufnire de emoții inhibate, se va declanșa în general de la sine o dată ce vei fi început să-ți asumi responsabilitatea conștientă de a încorda suplimentar mușchii tensionați din diverse regiuni ale corpului. Pe măsură ce îți vei contracta voluntar mușchii implicați, vei începe să-ți amintești pentru ce o faci. Spre exemplu, dacă o prietenă se află pe punctul de a izbucni în plîns și-i spui „Orice-ar fi, rezistă!” probabil că imediat îi vor da lacrimile. Ea încearcă în mod deliberat să inhibe ceva natural pentru organism și știe că face acest lucru; de aceea, emoția în cauză nu poate fi reținută cu ușurință. În mod similar, atunci cînd îți asumi intenționat responsabilitatea pentru blocajele tale, încercînd să le accentuezi, emoția inhibată poate urca la suprafață, exprimîndu-se.

Putem descrie astfel procedura acestui tip de experiment în domeniul conștiinței corporale: după ce ai localizat un anumit blocaj — să spunem o tensiune în maxilare, gît și umeri — îl conștientizezi pe deplin, identificînd doar zona în care se exprimă tensiunea și mușchii ce par a fi implicați. Apoi, lent, dar deliberat, începi să mărești tensiunea și presiunea — în acest caz, încordîndu-ți mușchii gîtului și

încleștându-ți maxilarele. În timp ce sporești astfel presiunea musculară, amintește-ți că nu te limitezi doar la a încorda niște mușchi, ci *încerci în mod activ să reții ceva în interior*. Poți chiar să repeți (cu voce tare, dacă nu sînt implicate și maxilarele): „Nu! Refuz! Rezist!”, astfel încît să simți cu adevărat acea parte a ta care se străduiește să rețină și să inhibe o anumită emoție. Apoi, la fel de încet, relaxează mușchii și, concomitent, acceptă pe deplin orice emoție care iese la suprafață. În acest caz, ar putea fi dorința de a plînge, de a mușca, de a vomita, de a rîde sau de a țipa. Ai putea rămîne doar cu o energie plăcută în locul în care, anterior, se afla blocajul. O eliberare reală a emoțiilor refulate necesită timp, efort, sinceritate și disponibilitate. Dacă ai un blocaj persistent, în mod cert vei avea nevoie de reprize zilnice de cîte 15 minute, timp de aproape o lună, pentru a obține rezultate semnificative. Blocajul este distrus atunci cînd atenția senzorială poate trece prin zona respectivă lin, lejer, fără nici o obstrucție, în drumul său spre infinit.

Vei constata transformări importante în modul în care te percepi pe tine și lumea întreagă, ca urmare a acestor simple vindecări a sciziunii dintre minte și trup, dintre voluntar și involuntar, dintre intenționat și spontan. Cînd vei conștientiza că procesele corporale involutare sînt parte integrantă a *eului*, atunci vei începe să *accepti* ca fiind perfect naturale cele mai diverse activități pe care nu le poți *controla*. Vei accepta de bunăvoie ceea ce este incontrollabil și te vei simți confortabil în prezența proceselor spontane, încrezător în sinele tău profund, care depășește intenția superficială și cerințele eului. Poate vei învăța că, pentru a te accepta, nu este necesar să te controlezi în

totalitate. De fapt, sinele tău profund, centaurul, nu se află în sfera ta de control; el este atît voluntar, cît și involuntar, ambele sale fațete fiind perfect acceptabile ca manifestări ale *ființei tale*.

Mai mult decît atît, acceptînd ca parte din tine activitățile voluntare și involutare deopotrivă înseamnă că nu te vei mai simți o victimă a trupului sau a proceselor involutare și spontane în general. Vei dobîndi un profund simț al responsabilității, iar prin aceasta nu vreau să spun că vei controla conștient tot ce se întîmplă, și va trebui să dai socoteală pentru tot, ci vei deveni responsabil în sensul că nu vei mai simți nevoia să atribui altora vina sau meritul pentru ceea ce simți. În esență, tu *ești* sursa tuturor proceselor voluntare și involutare care te afectează, nicidecum victima lor.

A accepta involuntarul ca parte a ta nu înseamnă că îl și poți controla. Nu vei deveni capabil să-ți accelerezi creșterea părului, să oprești ghiorțaiile stomacului sau să-ți determini sîngele să curgă în sens invers. Dar realizînd faptul că aceste procese sînt *în aceeași măsură „tu” ca și cele voluntare*, poți renunța la ideea inutilă și dăunătoare că trebuie să deții responsabilitatea creației, că trebuie să controlezi și să manipulezi obsesiv și compulsiv atît propria persoană, cît și lumea din jur. În mod paradoxal, această realizare conferă un simț al libertății mai extins. Eul tău voluntar poate aborda două sau trei lucruri concomitent, dar organismul total — fără nici un aport al eului — coordonează chiar în acest moment milioane de procese simultan, de la digestie la transmiterea impulsului nervos și la prelucrarea informațiilor lor conceptuale. Toate acestea necesită o „înțelepciune” mult mai mare decît cea implicată

în activitățile superficiale de care eul este atât de mîndru. Cu cît sîntem mai capabili să rămînem la nivelul centaurului, cu atît vom reuși mai bine să ne fondăm întreaga existență pe această sursă naturală și bogată de libertate și înțelepciune.

Majoritatea problemelor și dificultăților noastre de zi cu zi izvorăsc din încercarea de a manipula procesele pe care organismul le-ar desfășura perfect, dacă nu ar interveni eul — spre exemplu, în încercările sale eronate de a-și asigura fericirea, plăcerea sau simpla bucurie de a trăi. Simțim adesea că plăcerea este un element absent din situația actuală și că trebuie să o „fabricăm” înconjurîndu-ne de jucărioare și dispozitive cît mai sofisticate. Acest lucru accentuează iluzia că fericirea și plăcerea pot fi obținute din afară — o iluzie care în sine blochează plăcerea, astfel că ajungem să luptăm *pentru* ceea ce ne împiedică propria fericire.

A reveni la nivelul centaurului înseamnă a înțelege că bunăstarea mentală și fizică există deja în organismul psihofizic total. „Energia este încîntarea supremă și provine din trup”, afirma Blake — o încîntare ce nu depinde de așteptările și de reușitele externe. Ea izvorăște din interior, fiind perfect disponibilă în clipa prezentă. În vreme ce eul trăiește în timp, cu ochii îndreptați spre promisiunile viitorului și cu inima îndurerată de eșecurile trecutului, centaurul trăiește permanent în *nunc fluens*, în prezentul concret și trecător, prezentul viu care nu se agată de ziua de ieri și nu urlă după cea de mîine, ci își găsește împlinirea în generozitatea momentului actual (acesta nu este prezentul etern, *nunc stans*, ci doar un pas în direcția cea

bună). Conștiința centaurului este un antidot eficient împotriva șocului viitorului.

Pe lîngă faptul că vei învăța să accepți atît fenomenele voluntare, cît și pe cele involuntare ca parte a propriei ființe, vei începe deopotrivă să înțelegi că, la acest nivel profund, voluntarul și involuntarul constituie o unitate; ambele sînt activități spontane ale centaurului. Știm deja că procesele involuntare sînt spontane. Dar chiar și actele de voință și cele intenționate apar spontan. La urma urmei, ce anume se află la rădăcina unui act volitiv? Un alt act volitiv? Vreau eu să vreau ceva sau vrerea se împlinșească pur și simplu? Și atunci, în primul caz, vreau eu să vreau să vreau? Hotărîrile apar spontan sau hotărăsc eu să hotărăsc să hotărăsc? În realitate, la un moment dat, chiar și activitățile voluntare, intenționate, derivă din spontaneitatea centaurului — o spontaneitate ce guvernează și armonizează atît ceea ce este voluntar, cît și ce e involuntar. De la acest nivel profund, sinele duce — pentru a reda cuvintele lui Coomaraswamy — „o perpetuă, neprogramată viață în clipa prezentă”.

Cel mai important rezultat al oricărei terapii destinate acestui nivel este transformarea subtilă, dar extinsă, ce are loc în conștiință atunci cînd individul readuce la viață centaurul și își redescoperă antioara identificare cu el. Acest potențial nu este doar o însumare a potențialelor caracteristice eului și corpului fizic, ci un tot a cărui valoare o întrece cu mult pe cea însumată a părților sale componente. Pentru a-l ci ta pe Rollo May, „Nici eul, nici trupul și nici înconștientul nu pot fi «autonome», ci există doar ca parte componentă a unui întreg. Și pe acest întreg trebuie să se bazeze voința și libertatea.” Potențialele extinse ale

acestui întreg sînt cele ale *împlinirii de sine* (Goldstein, Maslow), *autonomiei* (Fromm, Riesman) sau ale *sensului vieții* (May). Nivelul centaurului este unicul nivel al mișcării potențialului uman, al existențialismului, al terapiei umaniste — toate acestea pornind în abordarea lor de la integrarea mentalului, a trupului și a emoțiilor într-o unitate de rang înalt, într-un „întreg profund”.

Nu putem discuta în această carte pe larg despre împlinirea de sine; următorul citat din lucrările lui Maslow este însă ilustrativ, explicînd atît ce anume este realizarea de sine, cît și care sînt efectele absenței sale.

Cu toții avem în noi impulsul de a împlini cît mai mult din propriul potențial, de a ne realiza, de a ne împlini ca oameni. (Acesta este) un avînt către constituirea unui sine autentic, pe deplin evoluat. . . , un accent suplimentar plasat asupra rolului integrării (al unității, al întregului). Transformarea unei dihotomii într-o unitate de ordin mai înalt, mai extinsă și mai cuprinzătoare, nu e altceva decît vindecarea unei sciziuni la nivelul individului, conferindu-i acestuia un caracter unitar. (Acesta este totodată un impuls) *de a fi* mai bun, de a atinge limita superioară a capacității de care dispunem. Dacă ai de gînd în mod deliberat să fii mai puțin decît ești capabil să fii, te avertizez că vei fi profund nefericit atît timp cît vei trăi.

Așa cum sugerează Maslow, împlinirea de sine și sensul sînt strîns asociate. Din acest motiv, terapeuții existențialiști / centaurici sînt profund preocupați de sensul fundamental al vieții. Nu acel sens al eului, ci unul care-l depășește. Fiindcă, o dată ce ți-ai dezvoltat un eu sănătos,

ce mai urmează? O dată ce ți-ai împlinit țelurile eului, o dată ce ai casă, mașină și un oarecare respect de sine, o dată ce deții bunuri materiale și recunoașterea profesională, ce mai urmează? Cînd sufletul nu mai vede sensul existenței, cînd cîștigurile materiale în lumea exterioară nu mai au atractivitate, cînd înțelegem cu certitudine că nu ne mai așteaptă decît moartea, ce mai urmează?

A afla sensul vieții înseamnă *a face* ceva în viață și, într-o anumită măsură, acest lucru este indicat. Dar dincolo de nivelul eului, acest tip de semnificație se transformă într-una care presupune nu atît „a face”, cît mai degrabă „a fi”. Cum spunea E.E. Cummings, „Dacă poți fi, fii. Dacă nu, înveselește-te și ocupă-te de problemele altora, făcînd și desfăcînd pentru ei pînă ce nu mai poți.”

A afla semnificația centaurică a vieții — sensul ei fundamental — înseamnă a înțelege că procesele vitale în sine sînt cele care generează bucurie. Sensul poate fi identificat nu în acțiunile sau posesiunile exterioare, ci în fluxul interior al propriei ființe, în *eliberarea* și în *relația* acestui flux cu lumea din jur, cu prietenii, cu omenirea în ansamblul ei și cu Universul însuși.

A afla adevăratul sens al vieții înseamnă totodată a accepta moartea ca parte a vieții și impermanența întregii firi, a elibera întreaga unitate trup-minte o dată cu fiecare expirație. A ne lăsa pradă morții necondiționat la fiecare expirație înseamnă a renaște și a ne regenera o dată cu fiecare inspirație. Pe *de altă* parte, a ne retrage în fața morții și a evanescenței fiecărei clipe înseamnă a ne retrage din fața vieții în fiecare moment, căci viața și moartea sînt unul și același lucru.

Pentru a rezuma, nivelul centaurului este sediul (1) împlinirii de sine, (2) al sensului și (3) al preocupărilor existențiale, de viață și de moarte. Toate acestea necesită o conștiință deplină atât la nivel mental, cât și al trupului fizic, un flux al atenției senzoriale ce inundă unitatea trup-minte și cuprinde întreaga ființă psihofizică. Identificarea concomitentă cu eul și cu trupul înseamnă, de fapt, a le transforma pe amândouă prin plasarea fiecăruia într-un context nou. Eul se poate îndrepta în jos, spre sol — baza și suportul său — iar trupul se poate înălța spre ceruri — lumina și universul său. Granița — și deci bătaia — dintre cele două s-a dezintegrat, un nou set de contrarii s-a reunificat și astfel se accede la o unitate mai profundă. Pentru prima dată, îți poți întrupa mintea și îți poți abstractiza trupul.

## RECOMANDĂRI

Există numeroase cărți ce tratează diversele aspecte ale nivelului existențial / al centaurului. Recomandabile în primul rând sînt: Rollo May, *Love and Will* (New York: Norton, 1969); Carl Rogers, *On Becoming a Person* (Boston: Houghton Mifflin, 1961); Ernest Becker, *The Denial of Death* (New York: Free Press, 1973).

Referitor la diferitele abordări ale acestui nivel, există trei sau patru ce ies în evidență. Hatha yoga — metodă verificată în decursul istoriei — este simplă, eficientă și ușor de practicat acasă. Vezi Swami Vishnudevananda, *Complete Illustrated Book of Yoga* (New York: Pocket, 1972). Vezi și Bubba Free John, *Conscious Exercise and the Transcendental Sun* (San Francisco: Dawn Horse, 1977).

Terapia Gestalt este, de asemenea, o excelentă abordare teoretică; vezi în acest sens Perls, Goodman și Hefferline, *Gestalt Therapy* (New York: Delta, 1951); Fritz Perls, *Gestalt Therapy Verbatim* (Lafayette: Real People Press, 1969). Este mai cu seamă indicată cea dintîi, deoarece — pe lângă faptul că reprezintă viziunea teoretică clasică asupra terapiei Gestalt — este formulată ca un manual pentru studiu și aplicații individuale.

E.T. Gendling, *Focusing* (New York: Everest House, 1979) constituie un text important al școlii de terapie experimentală, care se armonizează cu „fluxul psihofiziologic continuu”. Lucrările lui Maslow sînt, de asemenea, esențiale, dar dat fiind că autorul a preferat în cele din urmă o orientare transpersonală, vom cita lucrările sale în capitolul respectiv.

Analiza bioenergetică, metodă care combină analiza noetică și exercițiile fizice, constituie o abordare excelentă a nivelului centaur. Trebuie să precizăm însă că unii „practicanți” ai bioenergeticii se limitează la o glorificare obsesivă a simplelor exerciții fizice, ignorînd esența mental-eu și verbalizarea. Aceste așa-numite terapii trebuie evitate — cu excepția cazurilor în care sînt utilizate împreună cu — sau ca introducere pentru — adevărata terapie centaurică. Alexander Lowen pare a atinge de multe ori un echilibru armonios între fizic și mental; vezi *The Betrayal of the Body* (New York: Macmillan, 1967); *Depression and the Body* (Baltimore: Penguin, 1973). Vezi și Stanley Keleman, *Your Body Speaks Its Mind* (New York: Simon and Schuster, 1975).

**9**

## **Sinele în transcendență**



Părăsind nivelul centaurului și deplasându-ne spre benzile transpersonale, lăsăm în urma noastră familiaritatea și orientarea firească spre noi înșine și lumea din jur. Și așa, intrăm pe tărîmul de dincolo de acestea, unde începem să dobîndim o conștiință ce transcende individualul și-i relevă subiectului ceva ce trece dincolo de el. Orice tip de disciplină la acest nivel expune, mai devreme sau mai târziu, persoana în cauză unei conștiințe atît de profunde, încît îl poate ridica din propria sa ființă, transportîndu-l în universul vast și subtil al transpersonalului.

Dar, din păcate, cuvinte ca cele de mai sus stînesc în cel mai bun caz uimire și neîncredere în rîndul oamenilor educați din ziua de astăzi, fiindcă, dată fiind superficialitatea religiei actuale, am pierdut în mare parte accesul direct și accesibil, din punct de vedere social, la transcendență. Individul obișnuit se va arăta deci suspicios dacă i se va spune că, ascuns în cel mai adînc ungher al ființei sale, se află un sine transpersonal, un sine ce-i transcende caracterul individual și îl conectează la un univers aflat dincolo de spațiul și timpul convențional.

Din nefericire, în decursul ultimelor secole, noi, occidentalii, am reprimat tot mai mult transcendentul. Fără îndoială că această reprimare, extinsă și subtilă deopotrivă, este în cel mai înalt grad responsabilă de neajunsurile și nemulțumirile civilizației noastre actuale, mai mult decât orice inhibare a sexualității, ostilității, agresivității sau a altor tipuri de reprimare superficială ce operează la nivelurile înalte ale spectrului. Oricât de dramatică ar fi ea, reprimarea la nivelul supraeului, al eului, al centaurului nu sînt suficient de cuprinzătoare pentru a afecta atmosfera societății în ansamblu, ale cărei rădăcini se întind, conștient sau nu, în „solul” transcendenței. Într-un fel sau altul, la nivel colectiv, am izbutit să ignorăm acest lucru. Dar fiindcă nimic din ceea ce este reprimat nu dispare cu adevărat, ci zace în stare latentă, acumulîndu-se ori izbucnind la suprafață în forme mascate, sîntem astăzi martorii unor erupții tot mai puternice de transcendență reprimată. Acestea iau forma interesului pentru meditație, pentru fenomenele psihice, pentru yoga, religii orientale, stări modificate de conștiință, biofeedback, experiențe de extracorporalizare sau în proximitatea morții. Și, fiindcă reprimarea durează de atît de multă vreme, acest impuls spre transcendență adoptă uneori forme exagerate sau bizare, precum magia neagră, ocultismul, drogurile psihedelice și totala devoțiune față de un guru.

Și cu toată această izbucnire de transcendență, majoritatea occidentalilor au încă dificultăți în a înțelege cum este posibil ca ceva aflat în adîncul ființei lor să transească spațiul și timpul, cum este posibil să existe în ei o conștiință care, datorită faptului că transcende individualul, este liberă de probleme personale, tensiuni și anxietăți. De aceea, în

loc să intrăm direct în miezul unei discuții despre acest sine transpersonal, aș vrea ca, în chip de introducere, să abordăm pe scurt activitatea lui Carl Jung, celebrul elev al lui Freud. Astfel vom dobîndi o serie de informații necesare care, în alte culturi, s-ar fi aflat la dispoziția individului, într-o formă sau alta, încă de la nașterea sa.

Jung a început să studieze cu Freud la începutul secolului XX și, cu toate că a fost declarat de acesta unicul său „succesor și prinț moștenitor”, în răstimp de un deceniu relațiile dintre cei doi s-au deteriorat, din cauza unor dezacorduri doctrinare. După acest moment de răscruce, niciodată nu și-au mai vorbit. La baza incompatibilității dintre ei s-a aflat faptul (menționat în primul capitol) că orice cercetător în domeniul psihologic, care investighează un anume nivel al spectrului, va recunoaște ca fiind reale toate nivelurile de deasupra celui la care se situează el însuși, negînd însă de cele mai multe ori existența celor aflate mai jos; el va considera că acestea din urmă sînt ori patologice, ori iluzorii, ori inexistente.

Freud a sfîrșit prin a-și limita cercetările îndrăznește la nivelurile supraeu, eu și umbră. Jung însă, acceptînd pe deplin existența acestora, a continuat explorarea și a avansat pînă la benzile transpersonale. Putem spune astfel că Jung a fost primul psiholog european de seamă care a descoperit și a analizat o serie de aspecte semnificative ale universului transpersonal din cadrul conștiinței umane. Limitat la nivelurile superioare, Freud nu a putut înțelege abordarea elevului său și astfel drumurile celor doi s-au despărțit.

Dar, de fapt, ce a descoperit Jung? Ce aspect din profunzimile sufletului omenesc l-a îndreptat atît de ferm spre

domeniul transpersonal? Ce anume *din interiorul* ființei umane poate exista *dincolo* de ființa umană? Pentru început, Jung a petrecut mult timp studiind mitologiile diverselor popoare — zeii și zeițele, demonii, totemurile, simbolurile, imaginile și motivele mitologice care caracterizau panteonul chinez, egiptean, amerindian, grec, roman, african și indian. Ceea ce l-a uimit îndeosebi a fost faptul că aceste imagini mitologice primitive apăreau în mod frecvent *în visele și în fanteziile europenilor moderni*, care, în marea lor majoritate, nu aveau nici o tangență cu miturile respective (nu dispuneau de cunoștințele extrem de extinse și de detaliate prezente în visele lor). Informațiile nu erau dobândite în cursul obișnuit al vieții; prin urmare — a dedus Jung — aceste motive mitologice fundamentale trebuie să fie, într-un fel sau altul, structuri înnăscute, înrădăcinate în fiecare om. Aceste imagini primordiale — sau arhetipuri, cum le-a numit el — sînt deci comune tuturor; ele nu aparțin unui anumit individ, ci sînt colective, transindividuale, transcendente.

Ipoteza este plauzibilă, mai cu seamă dacă examinăm cu atenție uriașa bază de date meticolos adunate și structurate de Jung. Așa cum, de pildă, fiecare persoană are o inimă, doi rinichi, zece degete la mîini, patru membre și așa mai departe, în mod similar, creierul fiecărui individ ar putea conține *forme simbolice* universale, identice în esență cu cele existente în mintea tuturor celorlalți membri ai speciei umane. Creierul uman însuși are o istorie de milioane de ani și în acest uriaș interval de timp și-a dezvoltat cu certitudine o serie de modalități fundamentale (și, în acest sens, „mitologice”) de percepție și de abordare a realității, la fel cum mîinile noastre au evoluat astfel încît

să poată apuca și manevra diverse obiecte. Aceste modalități mitologice imaginative de percepere a realității sînt arhetipurile și, dat fiind că structura cerebrală este în esență aceeași la toți indivizii, este posibil ca fiecare persoană să dețină în ea însăși aceleași arhetipuri fundamentale. Și, fiindcă în virtutea apartenenței la rasa umană arhetipurile sînt comune tuturor oamenilor, Jung a numit acest nivel profund al psihicului „inconștientul colectiv”. Cu alte cuvinte, nu avem de-a face cu ceva individual, personal, ci cu un aspect supraindividual, transcendent, transpersonal. Îngropată adînc în fiecare ființă umană se află mitologia transcendenței și ignorarea sa riscă să aibă cele mai neplăcute consecințe.

Anumite segmente ale inconștientului (corespunzătoare nivelurilor supraeu, eu și centaur) conțin amintirile *personale*, ideile, dorințele, experiențele și potențialele personale. Dar în zonele sale adînci, inconștientul colectiv din ființa ta nu mai conține nimic strict personal. Aici se află însă motivele colective ale întregii rase umane — toți zeii și zeițele, demonii, eroii și răzvrățiții portretizați de mitologiile omenirii există, într-o formă condensată, în adîncurile ființei tale. Indiferent dacă știm sau nu despre existența lor — consideră Jung — ele sînt vii și continuă să exercite asupra noastră o influență atît creativă, cît și distructivă.

Prin urmare, obiectivul unor terapii transpersonale precum cea a lui Jung este acela de a recunoaște în mod conștient, de a accepta și a utiliza aceste forțe, în loc să ne lăsăm manevrați de ele inconștient, împotriva voinței noastre. Poate că ai avut vreodată un vis în care imaginea centrală era, de exemplu, aceea a unui sfînx, a unei gorgone,

a unui balaur, cal înaripat sau a unui alt „personaj” mitologic. Studiind câte puțin din mitologiile antice, poți afla cu ușurință ce semnificație au avut aceste simboluri în decursul timpului pentru omenirea în ansamblul său, descoperind astfel *ce înseamnă ele pentru propriul tău inconștient colectiv*. Integrând această semnificație în conștiința ta, vei izbuti să ieși de sub dominația ei. Profunzimile sufletului tău se vor relaxa și crusta normală a conștiinței centaurice va începe să se crape, făcând astfel posibilă dezvoltarea transcendentalului — a acelor procese care depășesc existența individuală, fiind totuși aspecte ale unui sine mai profund.

Să examinăm în continuare, în acest context al conștiinței arhetipale, modul în care se poate produce această deplasare către sinele profund, transpersonal. Începând să reflecteze asupra propriei sale existențe prin prisma arhetipurilor și a imaginilor mitologice comune întregii omeniri, conștiința individului dobândește o perspectivă mai vastă, universală. El nu se mai privește pe sine din unghiul său îngust, afectat de preconceptii, ci din perspectiva spiritalului uman colectiv, iar imaginea este, firește, cu totul alta! Omul nu mai este preocupat exclusiv de propriul său punct de vedere. De fapt, dacă procesul decurge bine, identitatea sa, sinele său se extinde și asupra acestor dimensiuni mai mult sau mai puțin globale, sufletul său căpătând noi profunzimi. Individul nu se mai identifică exclusiv cu eul sau cu centaurul și, în consecință, nu mai este strivit de probleme și drame pur personale. Într-un sens, omul poate renunța la preocupările sale individuale, privindu-le cu o detașare creativă, deoarece știe că, indiferent de problemele cu care se confruntă sinele său, sinele profund

rămîne neafectat, liber, neatins. Mai greu la început, apoi cu mai multă siguranță, el își descoperă acea sursă internă de forță imuabilă, imperturbabilă care, aidoma adâncimilor unui ocean, își păstrează calmul perfect chiar dacă la suprafață valurile conștiinței sînt biciuite de torente de durere, anxietate sau disperare.

Descoperirea acestui sine transcendent constituie obiectivul tuturor terapiilor și disciplinelor care se adresează benzilor transpersonale. Dar abordarea mitologică despre care am discutat pînă acum nu reprezintă unica modalitate de abordare a sinelui transcendent. Pentru fiecare nivel al spectrului există numeroase căi de acces și de cele mai multe ori este preferabil să experimentăm puțin înainte, pentru a o identifica pe cea mai potrivită în cazul nostru. Am considerat că aspectul mitologic constituie o introducere sugestivă în domeniul transpersonal, abordarea strict mitologică este una dificilă și de obicei impune prezența unui profesionist menit să te îndrume prin vastul labirint al diverselor mitologii și al propriului tău nivel arhetipal.

Există și abordări mai simple — nu în mod necesar mai scurte sau mai ușoare, dar mult mai puțin delicate și complicate. Fiecare le poate încerca din proprie inițiativă, în ritmul său propriu, și despre ele vom discuta în cele ce urmează.

Să remarcăm în primul rînd semnele distinctive vizibile ale sinelui transcendent: este un centru vast al conștiinței, detașat de minte, trup, emoții, gînduri și sentimente. Prin urmare, pentru a începe să sesizezi acest sine transcendent din tine, acel sine care nu ești tu, iată cum trebuie să procedezi.

Începe cu două sau trei minute de conștiință centaurică, așa cum am descris în capitolul anterior (pentru simplul motiv că vei fi într-un contact mai mult sau mai puțin strâns cu nivelul centaurului, și deci mult mai „aproape” de benzile transpersonale de sub el). Apoi, încet, începi să roștești în minte următoarele fraze, încercînd să sesizezi cît mai viu posibil greutatea și semnificația fiecăreia în parte:

*Am un trup, dar nu sînt acest trup.* Îmi pot vedea și simți trupul, iar ceea ce poate fi văzut și simțit nu este adevăratul Văzător. Trupul meu poate fi obosit sau frenetic, bolnav sau sănătos, ușor sau greu, dar asta nu are nimic de-a face cu eul meu interior. *Am un trup, dar nu sînt acest trup.*

*Am dorințe, dar nu sînt aceste dorințe.* Îmi pot cunoaște dorințele, iar ceea ce poate fi cunoscut nu este adevăratul Cunoscător. Dorințele vin și se duc, plutind în conștiința mea, dar nu-mi afectează eul interior. *Am dorințe, dar nu sînt aceste dorințe.*

*Am emoții, dar nu sînt aceste emoții.* Îmi pot simți emoțiile, iar ceea ce poate fi simțit nu este adevăratul Simțitor. Emoțiile trec prin mine, dar nu îmi afectează eul interior. *Am emoții, dar nu sînt aceste emoții.*

*Am gânduri, dar nu sînt aceste gânduri.* Îmi pot cunoaște gândurile, iar ceea ce poate fi cunoscut nu este adevăratul Cunoscător. Gîndurile vin și pleacă, dar nu îmi afectează eul interior. *Am gânduri, dar nu sînt aceste gânduri.*

După ce ai repetat aceste fraze de mai multe ori, afirmă hotărît, cît mai ferm posibil: Eu sînt ceea ce rămîne, un

centru pur al conștiinței, un martor neclintit al tuturor acestor gânduri, emoții, dorințe și sentimente.

Dacă perseverezi în acest exercițiu, vei începe la un moment dat să remarci o serie de schimbări fundamentale în ceea ce consideri a fi „sinele” tău. De exemplu, ai putea resimți o profundă senzație interioară de libertate, de detașare, de stabilitate. Acest nucleu, acest „ochi al cicloului” își va păstra calmul și neclintirea chiar și pe fondul celor mai aprigi curenți ai durerii și anxietății. Descoperirea acestui nucleu imuabil — al acestui martor tăcut — seamănă cu părăsirea valurilor zbuciumate de la suprafața oceanului frămîntat de furtună și cufundarea în adîncul calm, sigur și primitor. La început, probabil că nu vei putea coborî decît cîțiva metri sub apele agitate de emoții și sentimente, dar cu timpul, perseverînd, vei izbuti să te cufunzi tot mai mult în adîncurile tăcute ale sufletului tău și, întins pe solul său primitor, să privești cu obiectivitate și detașare frămîntările ce te țineau altădată prizonier.

Discutăm aici despre sinele transpersonal — sau martorul —, fără a aborda încă pura conștiință unitară. În aceasta din urmă, sinele transpersonal însuși devine una cu tot ceea ce este perceput și experimentat. Însă, înainte ca acest lucru să se poată produce, trebuie să descoperim acel martor transpersonal, care va acționa aidoma unei trambuline către conștiința unitară. Capitolul de față este dedicat martorului despre care aminteam; în următorul vom aborda transformarea sa în Totul unitar. Martorul transpersonal poate fi descoperit renunțînd să ne mai identificăm cu *orice* element particular, mental, emoțional sau fizic, pe care astfel îl transcendem.



În măsura în care înțelegi că nu ești, de pildă, grijile care te frământă, în aceeași măsură ele nu te vor mai putea amenința. Chiar dacă îngrijorarea este încă prezentă, ea nu te mai copleșește, fiindcă nu mai ești legat exclusiv de ea. Nu-i mai dai tîrcoale, n-o mai ataci, nu-i mai rezisti, nu mai fugi de ea. În mod radical, o accepți așa cum este ea și-i permiți să existe după bunul său plac. Nu ai nimic de pierdut sau de cîștigat din prezența ori din absența sa, fiindcă nu faci decît să-i observi trecerea.

Astfel, orice emoție, senzație, gînd, amintire sau experiență care te tulbură o face doar fiindcă te-ai identificat exclusiv cu ea, și cea mai eficientă modalitate de eradicare a tulburării este *dezidentificarea*. O lași pur și simplu să dispară, realizînd că nu ești una cu ea; din moment ce o vezi, o simți, înseamnă că nu este ea adevăratul Văzător și Cunoșcător. Și, dat fiind că nu ea este sinele tău real, nu există nici un motiv pentru a te identifica cu ea, a te crampona de ea sau a-i permite să se atașeze de tine.

Trepat, pe măsură ce vei practica această „terapie” a dezidentificării, vei constata probabil că întregul tău sine individual (supraeu, eu, centaur), pe care înaintea te-ai străduit să-l protejezi, începe să devină transparent și să se dezintegreze. Nu vreau să spun prin aceasta că va dispărea cu desăvîrșire și că te vei pomeni plutind diafan, destrupat, prin spațiu. Mai degrabă vei începe să sesizezi că ceea ce i se împlă sinelui tău personal — dorințe, speranțe, dureri — nu sînt probleme serioase de viață și de moarte, fiindcă înlăuntrul tău se află un sine fundamental ce nu poate fi atins de aceste fluctuații periferice, de aceste valori de suprafață agitate, însă lipsite de substanță.

Prin urmare, unitatea ta trup-minte poate fi pradă durerii, umilinței sau fricii, însă atîta vreme cît te limitezi la rolul de martor al acestor emoții și senzații, privindu-le cu detașare, ele nu te mai pot amenința și, în consecință, nu te mai simți îndemnat să le manipulezi, să lupți împotriva lor sau să le supui. Fiindcă ești dispus să le urmărești, să le privești obiectiv, reușești să le transcendzi. Așa cum spunea Sf. Toma, „Cel ce cunoaște anumite lucruri nu le poate avea în el însuși”. Cu alte cuvinte, dacă ochiul ar avea culoarea roșie, nu ar putea percepe obiectele roșii: capacitatea de a le vedea este dată de faptul că este incolor, lipsit de roșu. În mod similar, dacă putem să ne mărginim doar la a urmări, la a fi martorii nefericirii noastre, ne dovedim astfel „lipsiți de nefericire”, neatinși de sentimentul urmărit. Cel ce simte în sine durere este liber de durere; cel ce percepe tensiune, este liber de tensiune. A urmări aceste stări, a fi martorul lor, înseamnă a le transcende; ele nu ne vor mai putea surprinde pe la spate, fiindcă le privim drept în față.

Astfel, putem înțelege de ce Patanjali, cel care a structurat yoga în India, a afirmat că ignoranța este identificarea Văzătorului cu instrumentele vederii. Ori de cîte ori ne identificăm exclusiv cu supraeul, cu eul sau cu centaurul, ori de cîte ori ne atașăm de ele, tot ceea ce pare a amenința existența lor devine deopotrivă amenințător pentru însuși sinele nostru. Astfel, atașamentul față de orice gînd, senzație, sentiment sau experiență nu e altceva decît o altă verigă în lanțul autosclaviei noastre.

În capitolele anterioare am vorbit despre „terapie” ca o „extindere” a identității, iar acum, dintr-o dată, aducem în discuție dezidentificarea. Nu e totuși contradictoriu? De



fapt, acestea sînt două modalități de a aborda un singur proces. Să privim din nou figura I și să remarcăm, de pildă, trecerea în sens descendent de la nivelul supraeului la cel al eului; două lucruri s-au întîmplat la această coborîre. În primul rînd, individul se *identifică* cu umbra sa. În al doilea rînd însă se *dezidentifică* — distruge atașamentul său exclusiv față de supraeu. Noua sa „identitate”, eul, este prin urmare o combinație sinergică între supraeu și umbră. În mod similar, pentru a coborî la nivelul centaurului, individul își extinde identitatea pentru a cuprinde și trupul, dezidentificîndu-se concomitent exclusiv cu eul. În acest caz, pe lîngă faptul că dobîndește o identitate nouă, mai extinsă, o distruge totodată pe cea veche, mai îngustă. În același mod, ne „extindem” pînă la identitatea vastă a sinelui transcendent prin renunțarea la identificarea exclusivă cu centaurul, la rîndul ei mai restrînsă. Ne dezidentificăm cu centaurul, dar în sensul extinderii și al profundizării.

În acest fel, pe măsură ce ne îndreptăm spre „martorul” transpersonal, începem să ne detașăm de problemele, grijile și preocupările pur personale. De fapt (și aceasta este esența celor mai multe terapii axate asupra benzilor transpersonale), nici măcar nu mai încercăm să ne soluționăm problemele, așa cum am face în mod cert la nivelul supraeului, eu sau centaur. Fiindcă acum unica noastră preocupare este *urmărirea*, ca spectator, a grijii respective; acum ne mîrginim doar la a o conștientiza, la a o privi obiectiv, fără a o judeca, fără a încerca să o evităm, s-o dramatizăm, s-o tratăm sau s-o justificăm. Atunci cînd un simțămînt sau o tendință apare, doar o urmărim. Dacă un sentiment de ură își face apariția, îl privim. Dacă apare ura față de această ură, o privim și pe ea. Nu avem nimic de făcut,

dar dacă tendința de a face ceva apare, o urmărim de asemenea, rămînînd aïdoma unei „conștiințe imuabile” în mijlocul tuturor problemelor și preocupărilor. Acest lucru este posibil numai atunci cînd înțelegem că nici una dintre ele nu constituie sinele nostru real. Atîta vreme cît sîntem atașați de probleme, griji și preocupări, vom fi tentați să le manipulăm. Înțelegînd că ele nu constituie esența sinelui, nu le batjocorim, nu ne răstăm la ele, nu le respingem, nu le negăm și nici nu ne lășăm pradă lor. Fiecare gest pe care îl schițăm pentru a soluționa o neplăcere nu face decît să întărească iluzia că noi înșine *sîntem* acea neplăcere. Prin urmare, încercarea de a scăpa de nefericire izbutește doar s-o perpetueze. Tulburătoare nu este nefericirea însăși, ci *atașamentul* nostru față de ea. Ne identificăm cu nefericirea și aceasta este dificultatea reală cu care ne confruntăm.

În loc să ne opunem nefericirii, ne asumăm pur și simplu inocența unei imparțialități detașate. Misticii și înțelepții echivalează această stare cu reflexia în oglindă: reflectăm pur și simplu orice gînd sau senzație ce apare, fără a ne agăța de ele și fără a le respinge, exact așa cum oglinda reflectă perfect, imparțial, tot ce trece prin fața ei. Chuang Tzu spunea: „Individul perfect își folosește mintea ca pe o oglindă. Nu reține nimic; nu refuză nimic; primește, dar nu păstrează.”

Dacă vei înregistra un cît de infim succes în dezvoltarea acestui tip de atenție detașată (care necesită însă timp), vei putea aborda evenimentele ce apar în unitatea ta trup-minte cu aceeași imparțialitate cu care privești norii plutind pe cer, apa curgînd într-un pîrîu, ploaia ce cade pe un acoperiș sau orice obiect din cîmpul conștiinței tale. Cu alte cuvinte, *relația* ta cu unitatea trup-minte devine *aceeași* cu *cea pe care o ai cu toate celelalte obiecte și evenimente*. Pînă

acum, ți-ai folosit trupul-minte ca pe un instrument prin intermediul căruia ai privit lumea. În consecință, ai devenit strâns atașat de el, dependent de perspectiva sa limitată. Identificându-te exclusiv cu el, te-ai închistat în problemele sale, în durerile și în nefericirea sa. Dar privindu-l cu insistență, îți dai seama, în cele din urmă, că nu e altceva decât un *obiect* al conștiinței tale — al martorului transpersonal. „Am o minte, un trup, emoții, dar *nu sînt* mintea, trupul și emoțiile mele.”

Este important să specificăm că, dacă o persoană începe să ia contact cu — sau chiar trece total la — benzile interpersonale, nu înseamnă că pierde accesul sau controlul asupra unuia dintre nivelurile superioare ale spectrului. Să reținem că, trecînd de la o identificare exclusivă cu supraeul la o identitate mai deplină și mai exactă — aceea a eului total — individul nu pierde accesul la nivelul supraeu, ci doar nu se mai crampează de acesta. El și-l poate asuma oricînd, dacă dorește la un moment dat să se „dea în spectacol” sau să adopte o „fațadă” socială temporară, în scopuri practice sau pentru a-și crea o anumită imagine; dar nu rămîne ancorat continuu în rolul respectiv. Înainte, individul în cauză nu putea renunța la fațada aceea, nici pentru cei din jur și nici — aici fiind, de fapt, problema — pentru el însuși. Acum însă, o poate folosi sau nu, în funcție de circumstanțe și de bunul său plac. Dacă decide să facă o „figură bună” — supraeu — atunci își suprimă temporar umbra, ascunzîndu-și aspectele negative. Desigur, este conștient încă de existența lor și, prin urmare, nu le proiectează. Prin urmare, supraeul în sine nu-i creează probleme ori dificultăți — ca atunci cînd constituie unicul sine al individului. Așa că, ceea ce se dezintegrează la tre-

ceea de la nivelul supraeului la cel al eului nu este umbra sau supraeul, ci granița și frontul de luptă dintre ele.

În mod similar, cînd treci la nivelul centaurului de la cel al eului, nu distrugi eul ori trupul, ci numai limita dintre ele. La nivelul centaurului, ai încă acces la eu, la trup, la supraeu și la umbră; dar fiindcă nu te mai identifici exclusiv cu unul împotriva celorlalte, toate aceste aspecte „coabitează” armonios. Le-ai acceptat pe toate și ai contactat pe fiecare cu aceeași disponibilitate. Între ele nu există o graniță fermă, deci nu există nici conflicte majore.

În mod similar, atunci cînd intri în contact cu sinele transpersonal, nu pierzi accesul la nivelurile de sub acesta. Însă nu vei mai fi legat de ele, limitat sau îngrădit de ele. Aceste niveluri inferioare devin instrumentale, nu esențiale. Astfel, începînd această detașare de identificarea exclusivă cu organismul izolat, individul nu încetează în nici un caz să se mai intereseze de propriul său trup; nu renunță la mîncare, la viață în general. Dimpotrivă: devine mai apropiat și mai deschis față de unitatea trup-minte. Din moment ce nu mai este *îngrădit* de ele, trupul și mintea nu-i mai par o închisoare. Și energiile sale nu mai sînt închistate în ura și furia față de propriul organism, ambele inhibitate. Acesta din urmă, în ansamblul său, devine o expresie pe deplin acceptată a sinelui transpersonal.

Așa cum am menționat anterior, de pe poziția martorului transcendent, individul percepe unitatea trup-minte ca pe orice alt element din raza conștiinței sale — o masă, un copac, un cîine, o mașină etc. Am fi tentați să credem că persoana aflată în această situație începe să-și trateze organismul cu aceeași nepăsare de care dăm uneori dovadă față de mediul înconjurător. Dimpotrivă însă: începe să

tratezi obiectele și elementele din jur ca și când ar face parte din sinele său. Această atitudine reflectă, de fapt, ideea intuitivă conform căreia lumea este una cu propriul trup și trebuie tratată ca atare. Acest tip de intuiție transpersonală se află la originea compasiunii universale pe care misticii pun un accent atât de puternic. Avem însă de-a face cu un tip de compasiune — sau de iubire — diferit de cel întâlnit la nivelul supraeu, eu sau centaur. La nivel transpersonal, îi iubim pe ceilalți nu fiindcă și ei ne iubesc pe noi, fiindcă ne susțin, ne reflectă sau ne încurajează în iluziile noastre, ci fiindcă ei *sînt*, de fapt, noi înșine. Esența învățăturilor fundamentale ale lui Isus nu este altă „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși”, ci mai degrabă „Iubește-ți aproapele ca sine al tău”. Și nu doar aproapele, ci întreg mediul înconjurător. La acest nivel, avem pentru lumea din jur aceleași sentimente ca pentru propriile noastre brațe sau picioare; relația cu mediul este aceeași ca și relația cu propriul organism.

La nivelul martorului transpersonal, al sinelui arhetipal, ne regăsim adesea o intuiție fundamentală, pe care, probabil, am pierdut-o în copilărie: aceea care sugerează că, din moment ce conștiința transcende organismul separat, înseamnă că (1) este unică și (2) este nemuritoare.

Aproape că nu există copil care să nu se întrebe, la un moment dat: „Cum aș fi fost eu dacă aș fi avut alți părinți?” Altfel spus, în stilul său inocent și rudimentar, copilul înțelege că, în sine, conștiința (acel martor sau „eu” interior) nu se limitează la formele exterioare ale trupului și minții pe care le animă. Orice copil pare a ști că ar fi același „eu” chiar dacă ar avea alți părinți și un alt trup; își dă seama că ar arăta altfel și ar acționa în mod diferit, dar *ar fi același „eu”* („Am o minte, un trup, emoții, dar

nu sînt mintea, trupul și emoțiile mele.”) Copilul își pune această întrebare — „Aș fi tot eu, dacă aș avea alți părinți?” — fiindcă dorește ca părinții să-i explice transcendența, faptul că ar fi și ar simți același „sine interior” chiar dacă ar avea părinți diferiți. Însă adulții și-au uitat de mult, probabil, propriul sine transpersonal și de aceea nu-i pot oferi copilului un răspuns acceptabil. Pentru o clipă însă, majoritatea părinților sînt luați prin surprindere și realizează că în întrebarea copilului se ascunde ceva, un aspect extrem de important, pe care ei nu și-l pot aminti...

Toți cei care încep să intuiească sinele transpersonal înțeleg la un moment dat că nu există decît *un singur* Sine ce își asumă diverse forme exterioare, fiindcă toți oamenii au aceeași intuiție a *aceluiași* sine care transcende trupul. Acest Sine unic transcende în mod neîndoiește mintea și trupul, fiind deci unul și același în toate ființele umane. O persoană care trece dintr-o încăpere în alta nu-și simte cîtuși de puțin schimbată identitatea; în mod similar, ea nu ar fi fundamental diferită de cea de acum dacă ar avea un alt trup, alte amintiri și alte emoții. El este martorul, spectatorul acestor elemente, dar nu e legat de ele.

Convingerea conform căreia sinele transcendent depășește nivelul organismului individual poartă în sine o altă idee intuitivă — aceea a nemuririi. Majoritatea oamenilor au credința interioară că sînt nemuritori; nu-și pot imagina propria inexistență. Nimeni nu poate. Dar fiindcă ființează doar ca supraeu, eu sau centaur, omul obișnuit își închipuie în mod eronat că sinele său *individual* este cel care va trăi veșnic — și își dorește intens acest lucru. Însă *nu* mintea, eul și trupul sînt nemuritoare. La fel ca toate structurile complexe, și ele vor muri. De fapt, mor chiar acum; nici unul dintre ele nu va supraviețui pentru

totdeauna. Reîncarnarea nu înseamnă că eul trece printr-o serie de existențe succesive, ci că sinele transcendent este „unicul transmigrator”, pentru a folosi sintagma consacrată de Shankara.

Prin urmare, într-un anumit sens, trebuie să „murim” în sinele nostru separat, fals, pentru a renaște într-un sinele nemuritor și transcendent. De aici decurge și celebrul paradox: „Dacă mori înainte de a muri, atunci când vei muri nu vei mai muri.” Sau cuvintele misticilor: „Nimeni nu se apropie atât de mult de Dumnezeu ca acela care a murit pe deplin.” Acesta este motivul pentru care majoritatea celor care urmează o anumită formă de „terapie” transpersonală declară că nu se mai tem de moarte.

Să încercăm să privim această convingere fundamentală a misticilor — conform căreia există *unul și același* Sine unic, nemuritor, în noi toți — dintr-un alt unghi de vedere. Poate că și tu, la fel ca majoritatea oamenilor, consideri că ești azi, în esență, aceeași persoană ca și ieri. Probabil nu te îndoiești că ești *fundamental* aceeași persoană ca și cu un an în urmă. De fapt, oricât de mult te-ai întoarce în trecut, pari a fi fost mereu *același*. Sau, altfel spus: nu-ți amintești să fi existat un moment în care tu să nu fi fost tu. Cu alte cuvinte, ceva în tine pare să rămână neatins de trecerea timpului. Desigur, trupul tău nu este identic cu cel de acum un an; firește că și senzațiile tale sînt astăzi diferite de cele din trecut; la fel de sigur este și faptul că ai în prezent cu totul alte amintiri decît aveai cu un deceniu în urmă. Minte, trupul, emoțiile — *totul* s-a schimbat o dată cu trecerea timpului. Ceva a rămas însă la fel, iar tu știi acest lucru. Ceva pare neschimbat. Ce anume?

Acum un an aveai alte preocupări și alte probleme. Experiențele tale concrete erau diferite, ca și gândurile, de

altfel. Toate acestea au dispărut între timp, dar ceva în propria ta ființă a rămas același. Să mergem puțin mai departe. Dacă te-ai muta într-o altă țară, unde ai avea cu totul alți prieteni, privești complet noi, experiențe și gânduri diferite? Senzația aceea interioară a sinelui ar rămîne însă. Mai mult decît afit, întreabă-te ce s-ar întîmpla dacă în acest moment ai uita complet de primii zece, cincisprezece sau douăzeci de ani din viața ta? Ai avea tot același sine interior, nu-i așa? Dacă, pentru o perioadă, ai uita *absolut* tot ce ai trăit și n-ai mai conștientiza decît acel sine interior pur, s-ar schimba *ceva* cu adevărat?

Pentru a rezuma, există ceva în tine — acel mod de a-și percepe sinele — ceva care *nu* poate fi identificat cu amintirile, gândurile, mintea, trupul, experiența, împrejurimile, sentimentele, senzațiile, conflictele sau atitudinile tale. Toate acestea s-au schimbat și se pot schimba fără a afecta în mod substanțial acel sine interior. *Asta* e ceea ce rămîne neatins de trecerea timpului, și acesta este martorul, sinele transpersonal.

Este, prin urmare, chiar atât de dificil să înțelegem că *fiecare* ființă are *același* sine interior? Și că, în consecință, numărul total de „sine” transcendente este *unu*? Am stabilit deja că și în ipoteza că ai avea un trup diferit ai resimți, la nivel fundamental, același sine — dar exact așa simte chiar în acest moment orice altă persoană. Nu înseamnă deci că există un singur sine, caracterizat de diverse perspective, amintiri, sentimente și senzații?

Și nu numai acum, în acest moment, ci oricînd, totdeauna, în trecut, ca și în viitor. Din moment ce simți că ești aceeași persoană care erai și cu douăzeci de ani în urmă (deși trupul, mintea și amintirile sînt diferite), nu s-ar putea spune că ești același eu ca acum două sute de ani? Dacă

sinele nu este dependent de amintiri, de trup și de minte, care ar fi deosebirea? Pentru a-l cita pe fizicianul german Schrödinger, „Nu este posibil ca această unitate de cunoaștere, simțire și alegere pe care o numești *a mea* să fi apărut din nimic, la un moment dat, cu foarte mult timp în urmă; mai degrabă această cunoaștere, simțire și capacitate de decizie constituie un aspect etern, imuabil și, din punct de vedere numeric, unul singur în toți oamenii, dacă nu în toate creaturile conștiente. Circumstanțele existenței tale sînt aproape la fel de vechi ca și rocile Pămîntului. De mii de ani bărbații se străduiesc, suferă, creează, iar femeile dau viață în durere. Cu o sută de ani în urmă, probabil, un alt individ stătea exact în acest loc; la fel ca tine, și el a privit cu smerenie și speranță lumina pală răsfrîngîndu-se în ghețurile întinse. Ca și tine, a fost adus pe lume de un bărbat și o femeie. A simțit dureri și bucurii, la fel ca tine. *Era* el altcineva? Nu era oare chiar tu însuși?”

„Ah”, am fi tentați să replicăm, „nu puteam fi eu, fiindcă nu-mi amintesc ce se întîmpla pe vremea aceea.” Dar a da un asemenea răspuns ar însemna să identificăm sinele cu amintirile și abia ce am văzut că sinele nu este amintire, ci un martor al amintirilor. În plus, chiar dacă nu îți poți aminti tot ce ți s-a întîmplat luna trecută, ești tot același tu. Și atunci, ce dacă nu-ți amintești ce s-a petrecut cu un secol în urmă? Ești tot același sine transcendent și acest sine — unul singur în întregul Univers — este același sine care prinde viață în fiecare nou-născut, același sine al strămoșilor noștri, același sine al urmașilor noștri, un singur sine. Avem impresia că sînt diferite fiindcă facem greșeala de a identifica sinele interior, transpersonal, cu memoria, mintea și trupul (exterior, individuale), cînd ele sînt, de fapt, diferite.

Cît despre acel sine interior... ce este el în realitate? Nu s-a născut o dată cu trupul și nu va pieri la moartea acestuia. Nu cunoaște timpul și nu i se supune. Nu are formă, culoare, dimensiune, și totuși oferă privirilor noastre întreaga sa măreție. Vede Soarele, norii, Luna și stelele, dar el nu poate fi văzut. Aude păsările, greierii și vuietul cascadelor, dar el nu poate fi auzit. Percepe frunza care cade, piatra bătută de vînt și copacul rămușor, dar el nu poate fi perceput.

Nu încerca să-ți vezi sinele transcendent, fiindcă nu este posibil. Poate ochiul tău să se vadă pe sine însuși? Nu trebuie decît să renunți la falsa identificare a ta cu amintirile, trupul, mintea, emoțiile și gîndurile. Iar această renunțare nu necesită un efort supraomnesc sau o vastă pregătire teoretică. Necesar, în primul rînd, este să înțelegi un singur lucru: *tot ceea ce poate fi văzut nu este Văzătorul. Tot ceea ce știi despre tine însuși nu este sinele tău, Cunoscătorul, sinele interior care nu poate fi perceput sau definit și nu poate constitui, în nici un caz, un obiect. Dependența nu e altceva decît identificarea eronată a Văzătorului cu toate aceste lucruri care pot fi văzute.* Iar eliberarea începe o dată cu simpla reparare a acestei greșeli.

Ori de cîte ori te identifici cu o problemă, o neliniște, o stare mentală, o amintire, o dorință, o emoție sau o senzație fizică, te lași pradă dependenței, robiei, limitării, fricii, constrîngerii și, în cele din urmă, morții. Toate acestea pot fi văzute, deci nu reprezintă Văzătorul. Pe de altă parte, a exista în mod continuu ca unicul Văzător, Martor, Eu, înseamnă a te detașa de limitări și de probleme, pentru ca în final să te eliberezi de ele.

Este un exercițiu simplu, dar solicitant, al cărui rezultat reprezintă, de fapt, eliberarea, deoarece sinele transcendent



este pretutindeni recunoscut ca o exprimare a Divinului. În principiu, sinele tău transcendent este de aceeași natură cu Dumnezeu (orice înseamnă pentru tine acest nume). Fiindcă la nivel profund, esențial, Dumnezeu este cel care privește prin ochii tăi, care ascultă cu urechile tale și vorbește cu gura ta. Altfel, de ce ar fi afirmat Sf. Clement că cel care se cunoaște pe sine îl cunoaște pe Dumnezeu?

Deci, acesta este mesajul lui Jung și al altor gânditori, mistici și sfinți amerindieni, taoiști, islamici, budiști sau creștini: În profunzimile sufletului tău se află sufletul omenirii însuși — un suflet divin, transcendent, ce oferă trecerea de la robie la libertate, de la iluzie la trezire, de la timp la eternitate, de la moarte la nemurire.

## RECOMANDĂRI

Există atât de multe aspecte și tipuri de abordare a benzilor transpersonale, încât le vom trata pe categorii.

În ce-l privește pe C.G. Jung, lucrarea lui Joseph Campbell, *The Portable Jung* (New York: Viking, 1972), constituie o excelentă antologie a materialelor scrise de acesta. Pentru o introducere în psihologia analitică a lui Jung, vezi Bennet, E.A., *What Jung Really Said* (New York: Dutton, 1966). Cititorului cu adevărat interesat îi recomand o excelentă lucrare de comparare a sistemelor propuse de Jung și, respectiv, Freud: Lilliane Frey-Rohn, *From Freud to Jung* (New York: Delta, 1974). Pentru o abordare practică, dar extrem de eficientă a terapiei de tip jungian, consultați Ira Progoff, *At a Journal Workshop* (New York: Dialogue House, 1975).

În privința studiilor excelente ale lui Maslow în domeniul transpersonal, vezi lucrările sale *Toward a Psychology of Being* (New York: Van Nostrand, 1968) și *The Farther Reaches of the Human Nature* (New York: Viking, 1971). Pentru cei interesați de psihologia tradițională, recomand C. Tart (ed.), *Transpersonal Psychologies* (New York: Harpers, 1975). Din categoria antologiilor de calitate puteți consulta: J. White, *The Highest State of Consciousness* (New York: Anchor, 1972); J. Welwood, *Meeting of the Ways* (New York: Schocken, 1979); R. Walsh și F. Vaughan, *Beyond Ego* (Los Angeles: Tarcher, 1979). Frances Vaughan este, de asemenea, autoarea unei cărți de valoare, *Awakening Intuition* (New York: Anchor, 1979). Propriile mele lucrări, *The Spectrum of Consciousness* (Wheaton: Quest, 1977) și *The Atman Project* (Wheaton: Quest, 1980), încearcă să clarifice același subiect. Pentru un psihiatru interesat de o abordare mai precaută, recomand S. Dean (ed.), *Psychiatry and Mysticism* (Chicago: Nelson Hall, 1975).

Psihosinteza constituie o perspectivă riguroasă și clară asupra sinelui transcendent; cartea *Psychosynthesis* (New York: Viking, 1965) a lui Roberto Assagioli, fondatorul disciplinei, oferă o introducere edificatoare în acest domeniu. Exercițiul de dezidentificare prezentat în acest capitol a fost preluat și adaptat din lucrarea sa. Pentru detalii privind cercetarea psihedelică, vezi S. Grof, *Realms of the Human Unconscious* (New York: Viking, 1975).

Pentru unitatea transcendentă a religiilor și filozofia perenă în general, vezi F. Schuon, *The Transcendent Unity of Religions* (New York: Harper, 1975). Lucrarea lui Huston Smith, *The Forgotten Truth* (New York: Harper,



1976), constituie cea mai bună introducere în domeniu pentru publicul larg.

Cît despre relația dintre meditație și transpersonal, o antologie utilă este J. White, *What Is Meditation?* (New York: Anchor, 1972). Trebuie să precizez însă că multe abordări ale benzilor transpersonale vizează totodată nivelul conștiinței unitare; de aceea, mi-am împărțit în mod arbitrar lista de recomandări în cele prezentate aici și cele pe care le voi oferi în capitolul următor. În general, cele incluse aici stabilesc — aidoma unei „stații” intermediare — o bază de cunoștințe în domeniul benzilor transpersonale și apoi trec la nivelul conștiinței unitare (în cazul în care o fac).

Benzile transpersonale sînt formate din mai multe subniveluri, diversele tipuri de meditație adresîndu-se acestor subniveluri. Pentru kundalini, vezi J. White (ed.), *Kundalini, Evolution and Enlightenment* (New York: Anchor, 1979). Pentru aspectele mai subtile (numite nada sau shabd), cititorul este îndrumat spre lucrările lui Kirpal Singh.

Deoarece meditația transcendențială este o metodă simplă, eficientă și, în primul rînd, perfect accesibilă, ocupă unul dintre primele locuri pe lista mea de recomandări privind acest tip de meditație. Sugestiile finale în domeniul meditației le voi face în capitolul următor.

## 10

### Starea conștiinței supreme

Nu există nici creație, nici distrugere,  
Nici destin, nici liber arbitru;  
Nici cale și nici împlinire;  
Acesta este adevărul suprem.

—SRI RAMANA MAHARSHI

Din moment ce aparține clipei atemporale, conștiința unitară este prezentă, acum, în întregime. Și, evident, nu există nici o modalitate de a atinge momentul prezent. Nu avem cum să *ajungem* acolo unde sîntem deja. În consecință, așa cum sugerează Ramana, nu există o cale către conștiința unitară, acesta fiind, după părerea sa, adevărul suprem.

Concluzia pare bizară sau, cel puțin, frustrantă, mai cu seamă ținînd cont că ne-am dat atîta silință pentru a explora modalitățile practice de atingere a celorlalte niveluri ale spectrului. În ultimele capitole am văzut că există o serie de practici, tehnici și discipline menite să faciliteze trecerea la oricare dintre aceste niveluri. Motivul pentru care le putem contacta este acela că ele constituie stări de conștiință *parțiale* — adică nu totale. Ele *diferă* de celelalte niveluri și, prin urmare, pot fi dezvoltate astfel încît să le anuleze, să le excludă pe toate celelalte. Și, dat fiind că au granițe, mai subtile sau mai solide, pot fi abordate în mod *selectiv*.

Dar situația este puțin diferită în ceea ce privește „nivelul” conștiinței unitare, fiindcă aceasta nu constituie o

stare parțială. Dimpotrivă, este cît se poate de atotcuprinzătoare, așa cum o oglindă include toate obiectele a căror imagine o reflectă. Conștiința unitară nu este o stare diferită sau aparte de celelalte, ci e mai degrabă condiția și adevărata natură a tuturor stărilor.

Dacă ar fi fost diferită de orice altă stare (de exemplu, dacă ar fi fost diferită de conștiința ta în acest moment), ar fi însemnat că este caracterizată de o graniță, de ceva care o separă de conștiința actuală. Dar conștiința unitară nu are granițe și deci nu există nimic care să o separe de orice altceva. Iluminarea izbucnește clar în acest moment, și în acesta, și în acesta.

Poate că o analogie simplă ne va ajuta să înțelegem mai bine. Diferitele niveluri ale spectrului seamănă cu valurile mării: fiecare val este în mod cert deosebit de toate celelalte. Unele, în apropiere de țărm, sînt puternice; altele, în larg, sînt mai slabe. Dar fiecare val diferă de toate celelalte și, dacă ai face surfing, ai putea alege un val anume, l-ai „prinde” și ai înainta o dată cu el, după propria ta pricepere. Dacă între valuri n-ar exista nici o deosebire, n-ai putea face nici unul dintre aceste lucruri. Fiecare nivel al spectrului este aidoma unui val individual și, prin urmare, îl putem „prinde” pe oricare dintre ele, dacă dispunem de tehnica adecvată și dacă perseverăm.

Conștiința unitară nu este însă un val anume, cît mai degrabă *marea* însăși. Și nu există nici o graniță, nici o linie de demarcație, nici o diferență între mare și valurile sale. Altfel spus, apa mării este prezentă în aceeași măsură în toate valurile; nu există un val mai „ud” decît altul.

Astfel, dacă urmărești „umiditatea” în sine — *caracteristica* tuturor valurilor — nu vei cîștiga absolut nimic

trecînd de la un val la altul; mai degrabă ai de pierdut dacă procedezi așa, fiindcă atîta vreme cît vei sări din val în val în căutarea umidității, nu vei descoperi niciodată că aceasta există, în forma ei pură, în oricare dintre valurile pe care te afli. Căutarea conștiinței unitare seamănă cu trecerea de la un val al experienței la altul, în căutarea mării. Și de aceea „nu există nici cale și nici împlinire”. Maeștrul zen Hakuin s-a gîndit probabil la aceeași analogie atunci cînd a scris:

Neștiind cît de aproape se află Adevărul,  
Oamenii îl caută departe — ce păcat!  
Ei sînt ca acela care, în mijlocul apei,  
Plînge și se tînguie de sete.

Începem așadar să înțelegem de ce, strict vorbind, nu există o cale către conștiința unitară. Ea nu este o experiență între altele, nu e o experiență majoră comparativ cu o alta, nesemnificativă, nu e un val pe fondul altora: dimpotrivă, este fiecare val al experienței prezente, așa cum este ea. Și cum putem intra în contact cu experiența prezentă? Nu există nimic altceva decît experiența prezentă și, în mod cert, nu există o cale către ceea ce există din totdeauna, oriunde. Dacă vă aflați cufundat în mare pînă la gît, nu există o cale prin care să ajungeți la apă.

Acestea sînt motivele pentru care adevărații înțelepți susțin că nu există o cale către Absolut, nu există o modalitate de a atinge conștiința unitară. Hindușul Shankara afirma, în acest sens: „Fiindcă Brahman este sinele unei persoane, el nu este ceva ce trebuie sau poate fi atins de persoana respectivă.” Budistul Huang Po sublinia: „Că nu există nimic ce trebuie atins nu-i vorbă în vînt; este

adevărul.” Creștinul Eckhart adaugă: „Îl vei cunoaște pe Dumnezeu fără imagine și fără mijloace (fără cale).” Iar înțeleptul Krishnamurti precizează: „Realul este aproape, nu trebuie să-l cauți; cel care caută adevărul nu-l va găsi niciodată.”

Așa cum spunea Eckhart, nu există mijloace de a ajunge la starea supremă, nu există căi sau tehnici și motivul este acela că starea supremă este prin ea însăși omniprezentă — se află oriunde și oricând. Dificultatea cu care ne confruntăm este similară, se pare, cu aceea a surferului care trece de la un val la altul, în căutarea apei. În acest fel, nu putem rămâne neclintiți suficient pentru a ne înțelege condiția actuală. Și, căutând mereu în altă parte, *ne îndepărtăm*, de fapt, de răspunsul dorit, în sensul că, privind mereu dincolo de ea, departe, nu putem ajunge la o înțelegere esențială a stării actuale. Însăși căutarea, dorința noastră, amână descoperirea. Altfel spus, încercăm întotdeauna să ne îndepărtăm de experiența actuală, când exact *această experiență actuală* este cea care deține răspunsul căutărilor noastre. În realitate, nu sîntem în căutarea răspunsului, ci fugim de el.

Acest lucru înseamnă însă că nu trebuie să facem absolut nimic? Că trebuie să renunțăm la a ne îndepărta de prezent? Că trebuie să încercăm să luăm contact deplin cu prezentul? Aceste idei par rezonabile, dar dacă le vom examina îndeaproape, vom vedea că nu sînt, de fapt, așa. Chiar și acest nimic este inutil, fiindcă de ce am vrea să nu facem nimic? Nu ar fi aceasta doar o altă încercare de a ne depărta de prezentul val al experienței, în căutarea unuia mai ud? Indiferent dacă încercăm să facem ceva sau să nu facem

nimic, *tot am făcut un gest* — și astfel eșuăm chiar de la primul pas.

Iată deci marele paradox al conștiinței unitare. Nu poți face nimic pentru a ajunge la ea și cred că, din punct de vedere teoretic, cel puțin, este clar acest lucru. Și totuși, parcă și mai evident e faptul că, nefăcînd nimic, rămînem exact în starea de acum. Maestrul zen Ma-tsu spunea răspicat: „În Tao nu există nimic în care să te instruiști. Dacă ar exista așa ceva, atunci realizarea acestei instruiți ar însemna distrugerea lui Tao însuși. Dar dacă nu există nici o instruire în Tao, individul rămîne ignorant.”

Și astfel ajungem la un aspect esențial al principalelor tradiții mistice: acela care afirmă că, pentru împlinirea conștiinței unitare, există anumite *condiții speciale* adecvate (dar nu necesare). Și mai mult decît atît, aceste condiții nu *duc* la conștiința unitară, ci sînt în sine o *expresie* a conștiinței unitare. Ele constituie o întrupare formală, ritualistică, a iluminării originare.

Budismul zen, de pildă, are o sintagmă extraordinară: *honsho-myoshu*, care înseamnă „iluminarea originară este o practică minunată”. Conștiința unitară nu este o stare viitoare ce rezultă dintr-o practică oarecare, fiindcă asta ar însemna că are un *început* în timp — că nu există acum și că va exista de mine. Acest lucru ar face din conștiința unitară o stare strict temporală — ceea ce nu este cîtuși de puțin acceptabil, căci conștiința unitară e mereu prezentă, eternă.

Faptul că ea este etern prezentă constituie *honsho* al nostru, „iluminarea noastră originară” — originară nu fiindcă s-a petrecut cîndva, în trecutul îndepărtat, ci constituie *originea*, rădăcina acestui moment. Iluminarea este

originea formei prezente. *Myosho*, practica spirituală, este mișcarea sau activitatea acestei origini: este funcția adecvată a iluminării originare.

*Honsho-myosho* înseamnă, prin urmare, că adevărata practică spirituală izvorăște *din*, nu duce *spre*, iluminare. Practica nu duce la conștiința unitară, ci *este* conștiința unitară de la bun început — de fapt, dintotdeauna. Pentru a-l cita pe Suzuki Roshi:

Dacă practica noastră este doar un mijloc de a atinge a iluminării, înseamnă că nu avem cum s-o atingem. Iluminarea nu este un sentiment plăcut sau o stare mentală anume. Starea mentală existentă atunci când sezi (în practica *zazen*) este ea însăși iluminare. În această postură nu este nevoie să vorbim despre starea mentală corectă, fiindcă o avem deja.

E oare acest lucru într-adevăr diferit de doctrina ezoterică a creștinismului care susține că, în adevărata rugăciune, omul nu încearcă să-l atingă pe Dumnezeu, ci Dumnezeu însuși își înalță sieși rugi? „Fii liniștit; nu M-ai căuta dacă nu M-ai fi găsit deja.” Astfel, din orice unghi am privi, practica spirituală este în sine obiectivul urmărit. Telul și mijloacele, calea și destinația, alfa și omega sînt unul și același lucru.

Dar astfel se ridică o altă întrebare. De ce ar trebui să mai urmărim practica spirituală dacă avem deja starea de Buddha, sau iluminarea originară, sau Cristul interior? Ei bine, am putea răspunde, „De ce nu?” Esențial este faptul că însușirea condițiilor speciale ale practicii spirituale constituie o expresie adecvată a conștiinței unitare. Un giuvaier prețios nu are nici o valoare dacă nu-l poți folosi,

exprima sau manifesta. În mod similar, utilizarea corectă a iluminării originare este o activitate spirituală în cea mai largă accepțiune a termenului. Chiar dacă, în cadrul practicii noastre spirituale, pare că încercăm să *atingem* iluminarea, de fapt nu facem decît să o *exprimăm*. În *zazen*, de pildă, practica spirituală este menită nu să ne transforme în Buddha, ci să ne permită să ne comportăm precum acel Buddha care sîntem deja. Pentru a-l cita din nou pe Suzuki Roshi:

Înțelepciunea moștenită de la Buddha pînă în zilele noastre statuează că, atunci cînd începi practica *zazen*, obții iluminarea fără nici o pregătire. Indiferent dacă practici *zazen* sau nu, ai natura lui Buddha. Și fiindcă o ai, în practica ta apare iluminarea. Dacă de la origine avem natura lui Buddha, motivul pentru care practicăm *zazen* este acela că trebuie să ne comportăm ai domnia lui. Calea noastră nu este aceea de a sta în meditație pentru a obține ceva, ci de a ne exprima adevărata natură. Strict vorbind, pentru o ființă umană, aceasta este unica practică; nu există alt mod de a trăi decît acesta.

Suzuki Roshi nu a vrut să spună astfel că budismul *în sine* este unicul mod de viață, ci, mai degrabă, că starea de conștiință unitară sau „Mintea Universală” este unica viață. Și grație lui *honsho-myosho*, practica permanentă, de fiecare clipă, ca expresie a iluminării originare, este unicul mod de a trăi. Din această perspectivă, într-adevăr, nu există un alt mod de viață, ci doar multe alte moduri de a suferi.

Dacă înțelegem *honsho-myosho*, atunci tot ceea ce facem este practică spirituală, expresie a iluminării originare. Fiecare acțiune izvorăște din eternitate, din teritoriul

fără granițe și, așa cum este ea, constituie o expresie perfectă și neîngrădită a Întregului. Tot ceea ce facem devine practică spirituală, rugăciune — nu doar zazen, meditația, rugăciunea, incantațiile sau lectura Bibliei ori a sutrelor — ci absolut totul, de la spălatul vaselor la calculul impozitelor datorate. Și nu trebuie să luăm cele de mai sus în sensul că spălăm vase și ne gândim la iluminarea originară, ci că activitatea de spălare a vaselor este prin ea însăși iluminare originară.

Astfel, orice „terapie” destinată nivelului conștiinței unitare începe prin îndeplinirea condițiilor speciale ale practicii spirituale — zazen, meditație asupra unei mantră, închinarea în fața lui Dumnezeu prin mijlocirea lui Isus sau a unui guru, ori diverse proceduri de vizualizare. În spațiul restrâns al unui capitol nu putem să descriem nici măcar una dintre aceste practici spirituale; în consecință, cititorul trebuie să urmeze recomandările de lectură oferite la sfârșitul capitolului și să continue practica singur. Eu am încercat doar să realizez o scurtă prezentare a unora dintre schimbările ce se pot produce în tine pe măsură ce continui această practică spirituală. Astfel, poți avea măcar o idee despre ceea ce înseamnă practicile de care vorbim și să decizi singur dacă merită să le urmezi și tu.

Pe măsură ce îți vei asuma condițiile speciale ale practicii spirituale, vei constata, cu o claritate din ce în ce mai deplină, un adevăr de necontestat, însă exasperant: nimeni nu dorește conștiința unitară. De fapt, în orice clipă *ne opunem* conștiinței unitare, îl evităm pe Dumnezeu, respingem Tao. Fără îndoială, trecem mereu de la un val la altul, refuzăm continuu prezentul val al experienței. Dar conștiința unitară și prezentul sînt unul și același. A ne

opune unuia înseamnă a ne opune și celui alt. În termeni teologici, ne opunem totdeauna prezenței lui Dumnezeu, care nu este altceva decît prezentul în toate formele sale. Dacă există un anumit aspect al vieții pe care nu îl agreezi, înseamnă că există un aspect al conștiinței unitare căruia te opui. Astfel, refuzi în mod activ, poate chiar neștiut, conștiința unitară. Înțelegerea acestei rezistențe secrete constituie cheia finală către iluminare.

Dar trebuie să remarcăm că nu este pentru prima dată cînd observăm o formă de *rezistență*. De fapt, fiecare nivel major al spectrului este constituit dintr-un anume tip de rezistență. Cînd am discutat despre coborîrea de la nivelul supraeului la cel al eului, primul lucru cu care ne-am confruntat a fost rezistența în fața umbrei. De aceea, Freud, cercetător de frunte în domeniul umbrei, spunea: „Întreaga teorie psihanalitică este construită pe identificarea *rezistenței* manifestate de pacient la încercarea noastră de a-l ajuta să-și conștientizeze înconștientul.” Explorînd umbra, am văzut și noi înșine că această rezistență este prezentă pretutindeni. Am constatat că individul se poate opune oricărui impuls sau oricărei informații considerate inacceptabile pentru imaginea sa despre sine. Acest material respins devine astfel o parte a umbrei sale, în locul lui rămînînd doar un simptom. Individul se opune apoi (cu aceeași rezistență) simptomului; își refuză simptomul de anxietate, fobie etc., exact așa cum își respingea înainte umbra. Mai departe, va opune rezistență (din nou aceeași) oricărei persoane asupra căreia își proiectează propria umbră. În acest fel, ajunge să-i trateze pe ceilalți ca pe niște simptome.



Paradoxal — îndeosebi pentru persoana prinsă în această rezistență — este faptul că ea (ca supraeu) nu crede sincer că opune rezistență; nu este conștientă de acest lucru. La suprafață, consideră că, dacă ar obține ceea ce dorește, n-ar mai suferi, n-ar mai fi deprimată, tensionată etc. Dar acest lucru este valabil doar pentru jumătate din ființa ei, fiindcă jumătatea alienată (umbra) adoră să-și provoace suferința. Astfel, își face rău fără a ști. Și fiindcă nu știe, nu poate înceta. Își cauzează singură simptomele, dar nu recunoaște, și astfel sfârșește prin a-și apăra suferința. Dacă nu recunoaște rezistența pe care o opune umbrei, nu poate progresa, fiindcă rezistența va continua și îi va sabota orice efort.

Prin urmare, cea dintâi și cea mai dificilă sarcină a terapeutului la nivelul supraeului este aceea de a-l ajuta pe individ să-și înțeleagă și să-și diminueze rezistența în fața umbrei. Terapeutul nu va încerca să elimine rezistența, s-o ocolească sau s-o ignore, ci îi arată „pacientului” cum și de ce se opune umbrei sale. O dată ce acesta își dă seama că refuză aspecte ale propriei sale ființe — aici aflându-se esența problemelor cu care se confruntă — atunci își poate diminua singur, treptat, rezistența și poate începe să-și contacteze umbra, în loc s-o evite sau s-o reprime. Dacă însă individul ar încerca de la început să-și contacteze umbra, fără a-și înțelege rezistența, n-ar face decât să-și intensifice eforturile de a rezista și de a-și reprima umbra, din moment ce ignoră însăși cauza fundamentală a problemei.

În psihanaliză, de pildă, care constituie o abordare serioasă a umbrei, persoanei în cauză i se va recomanda să facă asocieri libere. I se va cere să spună absolut orice îi trece prin minte, indiferent cât de absurd, irelevant, exagerat

sau chiar copilăresc i se pare. Ideile vor începe să curgă într-o înșiruire de asocieri, amintiri și fantezii. Brusc însă, la un moment dat, individul va ajunge la un fel de blocaj. Va rămâne fără idei, poate se va jena sau pur și simplu va încrămeni. Începând aceste asocieri libere, și-a diminuat rezistența, și-a limitat cenzura asupra propriilor gânduri și, în numai câteva minute, în această atmosferă nefrădătită, un impuls sau o idee pînă atunci reprimată răzbate în mod firesc la suprafață. Imediat ce umbra se ivește, individul se blochează, într-un reflex de apărare. Îi opune rezistență și oprește fluxul asocierilor libere.

Terapeutul va sublinia acest lucru. Va evita să confrunte „pacientul” cu umbra sa și va începe să-i analizeze sentimentul de rezistență față de unele dintre propriile sale gânduri. Analizînd cu răbdare această rezistență în toate formele sale, terapeutul îl va ajuta să-și regăsească abilitatea de a-și „răsfroi” liber toate gândurile prezente, trecute și viitoare, fără nici o rezistență. În cele din urmă, individul nu se va mai opune propriilor sale impulsuri și idei, umbrei sale, creîndu-și astfel o imagine de sine mai corectă și mai acceptabilă.

Acesta a fost primul tip de rezistență pe care l-am descoperit. Supraeul opune rezistență umbrei și astfel împiedică apariția eului. Deplasîndu-ne în jos spre următorul nivel major al spectrului, găsim o rezistență „manifestată” de eul însuși. Este *rezistența eului față de atenția senzorială a centaurului*. O parte a acestei rezistențe este constituită dintr-o incapacitate de a menține pentru o perioadă anume adevărata conștiință *centrată asupra prezentului* (sau atenția senzitivă). Deoarece conștiința centaurică își are rădăcinile în prezentul trecător, rezistența eului în fața

centaurului este, de fapt, o opoziție față de momentul de acum, aici.

Fiindcă operează temporal, scanînd trecutul și grăbind viitorul, gîndirea însăși tinde să constituie o rezistență față de centaur. În terapiile destinate eului i, rezistențele sînt abordate în și prin procesul de gîndire. În terapiile centaurice, gîndul în sine constituie o rezistență. De fapt, din perspectiva profundă a centaurului, chiar și tehnica terapeutică utilizată la nivelul eului reprezintă o formă de rezistență. De aceea Fritz Perls, terapeut la nivelul centaurului prin excelență, a afirmat: „Evitarea (rezistența) fiind considerată simptomul major al tulburărilor nervoase, eu am înlocuit metoda asocierilor libere sau a fluxului de idei prin acel antidot al evitării: concentrarea.” Concentrare asupra ce? A prezentului imediat în toate formele sale și a conștiinței trup-minte ce îl revelează. În scurt timp, Perls a renunțat la termenul oarecum vag de „concentrare”, înlocuindu-l cu sintagma „conștiința clipei de acum, aici”; în conformitate cu opiniile sale, evitarea sau rezistența față de momentul centauric de acum și aici constituie esența majorității patologiilor.

Astfel, în terapiile centaurice precum Gestalt, individului nu i se cere să-și lase gîndurile să curgă libere, ci dimpotrivă, să suspende „vorbură mentală” și să se concentreze asupra clipei de acum, aici. Terapeutul va urmări nu blocajele în gîndire, ci orice deviere de la conștiința prezentă în procesul de gîndire. El îi va atrage atenția asupra rezistenței sau a evitării momentului de acum și aici, pînă ce individul înțelege modul în care evită centaurul refugindu-se în eu. În terapia la nivelul eului, persoana va fi încurajată să-și exploreze trecutul; în cea de la nivelul

centaurului, va fi împiedicată să facă acest lucru. În fiecare caz operează un alt tip de rezistență și, în consecință, pentru abordarea lor au fost concepute tehnici diferite, fiecare dintre acestea fiind eficientă la propriul său nivel.

Astfel, începem să înțelegem modul în care fiecare nivel al spectrului este marcat, printre altele, de diferite moduri de rezistență sau de evitare. La nivelul supraeului, rezistăm uniunii cu umbra în toate formele sale. La nivelul eului, rezistăm uniunii cu centaurul și cu toate caracteristicile sale. Și în final, după cum vom vedea, la nivelul centaurului însuși (trecînd în benzile transpersonale) se află rezistența primordială, fundamentală — aceea față de conștiința unitară.

Am văzut deja cum, ca urmare a fiecărui tip de rezistență, individul percepe diferite aspecte ale propriei ființe ca fiind „obiecte exterioare”. Umbra apare ca un obiect exterior, în afara sa. Trupul apare ca un obiect exterior. În mod similar, rezistența fundamentală, de la baza spectrului, determină individul să considere anumite aspecte ale sinelui său ca fiind „obiecte exterioare”. La acest nivel însă, obiectele exterioare nu constituie altceva decît mediul înconjurător însuși (fie el grosier, subtil, personal sau transpersonal). Copacii, stelele, Soarele și Luna — aceste „obiecte din mediu” fac parte din sinele nostru real, așa cum umbra este parte a eului, iar trupul e parte a sinelui centauric.

Această rezistență primordială duce la ceea ce numim îndeobște percepție. Altfel spus, percepem diversele obiecte ca și cum ar fi separate, distincte de noi înșine. Și ne opunem cu putere conștiinței că sîntem una cu toate aceste obiecte percepute, așa cum odinioară ne-am opus uniunii

cu umbra și celei cu centaurul. Pe scurt, ne opunem conștiinței unitare.

Astfel, revenim la ceea ce ne interesează aici: prin intermediul unor practici spirituale adecvate, începem să descoperim cum anume opunem rezistență conștiinței unitare. Practica spirituală obligă această rezistență să răzbată la suprafață în conștiința noastră. Începem în acest mod să înțelegem că în realitate nu ne dorim conștiința unitară, ci că o evităm mereu. Dar aceasta este în sine o înțelegere crucială, așa cum perceperea rezistențelor la toate celelalte niveluri ale spectrului a fost la rîndul ei esențială. A ne conștientiza rezistența față de conștiința unitară înseamnă a reuși, pentru prima dată, să o abordăm și, în final, să renunțăm la ea, îndepărtînd astfel obstacolul secret în calea propriei noastre eliberări.

Dar cum anume izbutesc aceste condiții specifice ale practicii spirituale să ne dezvăluie rezistența față de conștiința unitară? La urma urmei, ce au ele atît de deosebit? Dintre nenumăratele activități pe care le putem întreprinde, de ce să le alegem tocmai pe cele numite „spirituale”? În ce anume constă caracterul unic al unor discipline precum zazen, contemplație sau venerația față de Dumnezeu ori de un guru? De ce sînt ele eficiente? Dacă vom reuși să înțelegem acest lucru, vom fi progresat considerabil în încercarea de a descifra paradoxul marii eliberări.

Pentru început, să reținem că nu este prima dată cînd amintim despre *condiții speciale*. Asemenea rezistențelor, și pe ele le-am întîlnit anterior, sub nume diferite. Am văzut în ultimele trei capitole că terapiile destinate fiecărui nivel impun individului o serie de condiții speciale. Fiecare tip de terapie are propriile sale practici și tehnici, pe care cel

ce aspiră la nivelul respectiv trebuie să le respecte. Dacă aceste condiții speciale nu sînt respectate, nu se poate obține nici un rezultat. Ele diferă, evident, în funcție de nivel. Dar ce anume au ele în comun, ce le asigură această eficacitate? Cu alte cuvinte, să ne întrebăm în primul rînd cum de funcționează una — sau *oricare* — dintre aceste condiții speciale?

Răspunsul pare a fi acesta: *fiecare tip de condiție neutralizează un anumit tip de rezistență*. Cîteva exemple scurte ne vor ajuta să înțelegem mai bine. Am remarcat că psihanaliza, care tratează în principal trecerea de la supraeu la eu, utilizează condiția specială a asocierilor libere de idei. El poate face aceste asocieri fără dificultate, fiindcă pentru eu puține gînduri sau dorințe sînt considerate total inacceptabile. Supraeul poate face însă cu greu asocieri libere, fiindcă în clipa în care renunță la cenzura sa cronică, la suprafață răzbat gînduri nedorite și inacceptabile. Astfel, liberele asocieri decurg, în cel mai bun caz, cu întreruperi și blocaje. Terapeutul recunoaște aceste blocaje ca fiind semne ale rezistenței și îi atrage „pacientului” atenția asupra lor. Fiindcă acesta este instruit să-și asume respectiva condiție specială, rezistența sa iese la lumină cu ușurință. În plus, deoarece trebuie să încerce să continue asocierile libere, revenind mereu la condiția specială, rezistențele sale sînt treptat neutralizate. Nimeni nu poate opune rezistență și face asocieri libere concomitent. În momentul în care individul poate menține cu ușurință condiția specială a librelor asocieri, terapia este mult facilitată.

Același factor operează în condițiile speciale ale terapiei destinate centaurului. Spre exemplu, unei persoane i se poate indica să renunțe la toate gîndurile cu privire la

ziua de ieri și la ceade mâine, acordînd atenție senzorială strict momentului de acum și aici, acel *nunc fluens*, prezentul trecător al conștiinței existențiale. Și exact aceasta este condiția specială: ceva ce organismul total poate face relativ ușor, dar eul nu, fiindcă el este centrat asupra timpului, asupra privirilor succesive aruncate trecutului și viitorului; el se ofilește sub lumina conștiinței prezente. Prin urmare, eul va opune rezistență prezentului trecător — se va opune condițiilor speciale și va pluti mereu în derivă în gîndurile despre ieri și despre mâine. Terapeutul impune cu blîndețe respectivele condiții și astfel neutralizează rezistențele la acest nivel, reculul din fața prezentului trecător, imediat. În lipsa acestor condiții, este posibil ca individul să nici nu știe vreodată că opune rezistență.

Prin urmare, condițiile speciale (la fiecare nivel) reliefează rezistențele și, concomitent, le neutralizează. De fapt, le reliefează în procesul neutralizării. Dacă rezistențele nu ar fi neutralizate, probabil că nici nu ți-ai da seama de existența lor. Ai continua fără nici o schimbare, sabotîndu-ți astfel propria dezvoltare. În plus, anihilînd rezistențele, condițiile speciale îți permit să atingi o stare profundă de non-rezistență. Condițiile specifice fiecărui nivel reprezintă, în esență, acele activități pe care le poate îndeplini persoana aflată pe următorul nivel în adîncime. Altfel spus, *condițiile speciale „terapeutice” de la fiecare nivel reprezintă caracteristicile (sau caracteristica) nivelului aflat imediat dedesubt*. Prin asumarea caracteristicilor nivelului următor în chip de condiții speciale ale *practicii prezente*, rezistența față de acel nivel mai profund este dezvăluită, neutralizată și subminată, fapt care îți permite revenirea la respectivul nivel.

Ne vom întoarce acum la rezistența primordială, pe care condițiile speciale ale tuturor practicilor spirituale adevărate o relevă, apoi o neutralizează, o subminează și o dizolvă. Spre această rezistență primordială față de conștiința unitară trebuie să ne îndreptăm, nu spre conștiința unitară însăși. Dacă nu înțelegi exact în ce mod te opui conștiinței unitare, toate eforturile tale vor fi zadarnice, fiindcă, de fapt, ceea ce încerci să realizezi este același lucru cu ce te străduiești, inconstient, să împiedici. Pe neștiute te opui conștiinței unitare, pe neștiute fabrici „simptomele” non-iluminării, așa cum pe neștiute ai creat toate celelalte simptome de la diversele niveluri ale spectrului. Ceea ce dorim cu frenezie la suprafață împiedicăm cu succes la nivel profund. Și această rezistență constituie adevărata dificultate. În consecință, nu trebuie să te îndrepti spre conștiința unitară, ci doar să înțelegi că întotdeauna te îndepărtezi de ea. Și această înțelegere îți va oferi un instantaneu al conștiinței unitare, *fiindcă cel ce sesizează rezistența este în sine liber de ea*.

La fel ca toate celelalte rezistențe de la nivelul întregului spectru, rezistența primordială nu este ceva ce apare din neant, nu e ceva ce s-a întîmplat în trecut sau ceva ce se petrece fără acordul tău. Ea constituie o activitate prezentă, ceva ce faci fără a-ți da seama. Ea este cea care tinde să blocheze conștiința unitară. Mai simplu spus, *e o indisponibilitate globală de a privi tonul exact așa cum este, acum*.

La nivel general, există o rezistență globală și o inacceptare a întregii experiențe prezente — nu doar o rezistență față de o anumită experiență prezentă sau față de un aspect definit și evident al experienței prezente, ci față de prezentul global, în toate dimensiunile sale. Așa cum vom

vedea, aceasta nu este o rezistență la prezentul trecător, la *nunc fluens* de la nivelul centaurului, ci o rezistență față de prezentul etern, *nunc stans* sau conștiința unitară.

Din cauza naturii globale, rezistența aceasta nu este ceva ușor de perceput și de conștientizat, fiind mai degradată subtilă. Rezistențele feroce, dramatice, apar îndeosebi la nivelurile superioare, dar la baza spectrului această rezistență primordială este difuză și subtilă. Cei mai mulți dintre noi o putem sesiza însă interior, o putem intui. Într-un anume fel, nu putem accepta starea totală prezentă; există o slabă tensiune interioară ce pare a ne împinge departe de prezentul global. De aceea, nu-i vom permite conștiinței noastre să înglobeze în mod firesc tot ceea ce există, acum. Dimpotrivă, *tindem să privim în direcție opusă*.

Există, prin urmare, o indisponibilitate globală de a privi totul, ca un întreg, exact așa cum este el, acum. Tindem să privim în altă parte, să ne retragem conștiința de la *ceea ce este*, să evităm prezentul în toate formele sale. Și fiindcă tindem să *privim* în altă parte, tindem deopotrivă să ne și *deplasăm* într-acolo. Cu această subtilă rezistență, cu această privire și deplasare în direcție opusă, ne blocăm conștiința unitară; ne „pierdem” adevărata natură.

Această „pierdere” a conștiinței unitare ne împinge într-o lume a granițelor și a limitelor, a spațiului, a timpului, a suferinței și a mortalității. Dar în această lume a limitelor și a conflictelor, un singur lucru ne motivează, de fapt: dorința de a reveni la conștiința unitară, de a redescoperi teritoriul fără granițe. Toate dorințele, intențiile și speranțele noastre nu sînt altceva decît „înlocuitori” ai conștiinței unitare — însă numai pe jumătate atît de satisfăcători ca ea și, deci, pe jumătate frustranți.

Prin urmare, deși ceea ce-și dorește un individ la nivel fundamental este conștiința unitară, tot ceea ce face este să i se opună. Întotdeauna căutăm conștiința unitară, dar o facem într-un mod care ne împiedică s-o descoperim: o căutăm îndepărtîndu-ne de prezent. Ne imaginăm că acest prezent nu e chiar ceea ce trebuie să fie și, prin urmare, nu ființăm în mod global în prezent, ci începem să *ne îndepărtăm* de el, spre ceea ce ne închipuim că va fi un prezent nou, mai bun. Altfel spus, începem să trecem de la un val la altul. Începem să ne deplasăm în timp și spațiu pentru a ne asigura un ultim val, unul care, în sfîrșit, ne va potoli setea, care ne va da „marea” visată. Căutînd mereu marea pe următorul val al experienței, o ratăm de fiecare dată pe valul actual. Iar a căuta fără încetare înseamnă a rata fără încetare.

Problema este aceea că, pentru a rezista valului prezent al experienței, trebuie să ne separăm de el. Iar a *ne îndepărta* de experiența prezentă presupune că eu și această experiență prezentă sîntem două lucruri diferite, distincte.

Dar încercînd mereu să ne îndepărtăm de acum, ne intensificăm continuu iluzia că sîntem în afara acestui acum. Încercînd să ne distanțăm de lumea prezentă, ni se pare că sîntem separați de ea. În acest fel, ridicăm granița primară între sine, pe de o parte, și lumea înconjurătoare, pe de alta. De aceea am spus mai devreme că perceperea unei lumi obiective „în exterior” constituie o rezistență față de experiența prezentă și deci o separare de ea.

A ne îndepărta de acum înseamnă a ne separa de conștiința unitară și, astfel, a începe urecarea în spectru. Acea „primă cauză” despre care am amintit în capitolul 6 nu este altceva decît această *îndepărtare*, concretizată în granița



primară. Iată de ce am spus „Granița primară, această primă cauză mereu activă, este creația *noastră* în *acest* moment”. În momentul în care ne opunem lumii experiențe i prezente, am și divizat-o. Am împărțit-o într-o experiență interioară, pe care o percepem ca fiind văzătorul, experimentatorul, actorul, și o experiență exterioară, opusă, pe care o resimțim ca fiind ceea ce este văzut, experimentat, asupra căruia se acționează. Lumea noastră este astfel scindată în două și o graniță iluzorie se ridică între mine, experimentatorul, și restul, ceea ce este experimentat. Urcarea în spectru a început; lupta dintre contrarii s-a declanșat.

Mai există încă un mod fundamental în care lumea noastră este scindată. Depărtarea continuă de prezentul global implică existența unui viitor care va accepta această deplasare. *Ne îndepărtăm* deoarece ne închipuim că există un alt timp la care *putem* ajunge. A ne îndepărta nu înseamnă deci altceva decât a ne deplasa în timp — adică a crea timpul. Fiindcă distanțându-ne de experiența prezentă și atemporală (sau, mai bine spus, încercînd să ne distanțăm de ea), generăm iluzia conform căreia experiența însăși trece pe lângă noi. Oponînd rezistență prezentului global și etern, îl reducem la prezentul *trecător*. Experiențele par, prin urmare, a trece pe lângă noi, una câte una, în mod liniar, dar nu din alt motiv, ci numai fiindcă noi înșine trecem pe lângă ele, în încercarea de a fugi de momentul de acum. (Așa cum am văzut mai înainte, aceasta este, de fapt, teama de moarte, teama că nu avem viitor, teama că *nu ne putem îndepărta*.)

Pe măsură ce încercăm să fugim de lumea prezentă, lumea în sine pare a trece *dincolo* de noi. Astfel, prezentul etern ne apare ca fiind limitat, închisat, îngrădit. Este

mărginit, pe de o parte, de toate experiențele pe lângă care am trecut, iar pe de alta, de toate momentele viitoare spre care încercăm să fugim. În consecință, a ne distanța înseamnă a crea un înainte și un după, un punct de plecare în trecut, *dinspre* care ne deplasăm, și o destinație în viitor, *spre* care ne îndreptăm. Prezentul este astfel redus la deplasarea însăși, la această alergare tăcută. Clipele noastre trec.

Prin urmare, din toate punctele de vedere, a ne îndepărta înseamnă a ne separa de experiența prezentă și a ne proiecta în timp, istorie, destin și moarte. Aceasta, deci, este rezistența primordială — refuzul de a privi întreaga experiență ca un tot, așa cum este ea, acum, și încercarea de distanțare globală. Această rezistență globală este cea pe care condițiile speciale ale practicii spirituale le dezvăluie și le neutralizează. Îndată ce-și asumă aceste condiții, individul își dă seama că se îndepărtează mereu de prezentul global. El începe să înțeleagă că, îndepărtîndu-se în mod constant, nu face decât să refuze și să preîntîmpine conștiința unitară — sau voia lui Dumnezeu, curgerea în Tao, iubirea pentru guru sau iluminarea originală. Indiferent de numele ales, el opune rezistență prezentului. Îi întoarce spatele. Se distanțează de el. Și, ca atare, suferă.

Dintr-un punct de vedere însă, progresează. Începe să-și vadă, să-și conștientizeze rezistența primordială, și astfel o relaxează. La fel ca la orice altă terapie, aceasta este perioada „lunii de miere”. Individul este relativ fericit; se simte sigur în practica sa; simte că există în fond speranță de eliberare. Poate ajunge chiar la starea martorului transpersonal (descrișă în capitolul anterior). Deoarece începe să-și sesizeze rezistența primordială, reușește să-și înțe-



leagă dușmanul; știe ce anume trebuie distrus. Trebuie doar să renunțe la îndepărtarea constantă.

Ceea ce-l aduce în pragul dezastrului — un final brusc al lunii de miere. Fiindcă, la urma urmei, cum să *oprească* îndepărtarea? Individul înțelege, de exemplu, că în acest moment încearcă să se distanțeze de acum. Dar acțiunea de a se opri este ea însăși o mișcare. A încerca să nu te deplasezi presupune totuși a face o mișcare, necesită un moment în viitor, în care oprirea să aibă loc. Și astfel, în loc să oprească distanțarea, se îndepărtează doar de acțiunea de distanțare. În locul unei rezistențe grosiere, are aceeași rezistență, dar la un nivel mai subtil.

Să privim problema dintr-un unghi ușor modificat; individul poate fi tentat să oprească rezistența încercând să fie pe deplin conștient de acest prezent etern, exact așa cum este el. Dar încercarea respectivă necesită un prezent viitor, în care să se producă acea conștientizare. În consecință, el tot se *îndepărtează* de acum, chiar în încercarea de a nu o face. Fiindcă unicul prezent care poate fi *sesizat* este prezentul trecător — și exact aceasta este tehnica terapeutică a nivelului centaur. Dar la nivelul de bază, cel al conștiinței unitare, sîntem interesați de prezentul etern, nu de cel trecător, iar încercarea de a căuta sau a sesiza prezentul etern nu duce decît la aflarea unui șir de prezenturi trecătoare. A ne concentra asupra prezentului trecător înseamnă a opune rezistență eternității, fiindcă această concentrare necesită o serie rapidă de sesizări, de captări în timp — esențială pentru nivelul centaurului, dar inutilă în privința conștiinței unitare. Pentru că prezentul etern este *acel* moment, *înainte* de a încerca să-l sesizezi. Este ceea ce știi înainte de a ști orice altceva, ceea ce vezi înainte

de a vedea orice altceva, ceea ce ești înainte de a fi orice altceva. Încercarea de a-l sesiza presupune o mișcare; încercarea de a nu-l sesiza presupune, de asemenea, o mișcare. În ambele cazuri, l-ai ratat.

În această etapă a căutății sale, individul începe să se simtă îngrădit din toate părțile; nimic din ceea ce face nu pare a fi bine. Pentru a înceta să opună rezistență, trebuie încă să mai reziste. Căutarea clipei de acum atemporale necesită o frîntură de secundă. Pentru a nu se mai îndepărta, tot trebuie să facă o mișcare. Și astfel, încet, începe să realizeze că *tot ceea ce face constituie o rezistență*. Nu se poate spune că uneori rezistă și alteori nu, ci că nu face altceva *decît* (atîta vreme cît acceptă timpul și își conștientizează un sine separat) să reziste și să se îndepărteze. *Tot* ce face este să se îndepărteze. Iar aici intră deopotrivă și tentative sale istețe de a nu se îndepărta. În realitate, nu poate schița nici o mișcare fără a opune rezistență, fiindcă *fiecare mișcare* este, prin definiție, rezistență în sine.

La fiecare dintre nivelurile superioare ale spectrului există însă o acțiune care, la standardele nivelului respectiv, nu constituie o rezistență. Spre exemplu, libera asociere la nivelul eului și atenția față de prezentul trecător la cel al centaurului nu sînt rezistențe — cel puțin nu în cadrul de referință al respectivelor niveluri. Prin urmare, în aceste cazuri, individul poate alege să opună rezistență sau nu; are o alternativă. Pe de o parte, există sinele său (supraeu, eu, centaur sau transpersonal), iar pe de alta — rezistența.

Dar aici, la baza spectrului, nu există alternativă. La toate nivelurile superioare, terapia a însemnat înlocuirea unei rezistențe vădite cu una mai subtilă. Aici însă nu există rezistență mai subtilă. Individul nu mai are alternativă la

rezistență, fiindcă tot ceea ce face este, de fapt, rezistență; a alungat rezistența pînă la finele spectrului și aici ea îl încercuiește.

Și există un motiv anume al acestui lucru, motiv pe care el începe să-l bănuiască. Sinele său separat pare întotdeauna să opună rezistență fiindcă senzația sinelui separat și cea a rezistenței sînt una și aceeași. Acel sentiment interior de sine separat nu este altceva decît o senzație de îndepărtare, opunere, contractare, detașare, sesizare. Atunci cînd se resimte pe el însuși, asta simte de fapt.

Acesta este motivul pentru care tot ce încerca să facă sau să nu facă era „gresit”, era doar rezistență și îndepărtare. Toate acțiunile lui erau greșite, fiindcă *el* era cel care le făcea. Sinele său este rezistență și, în consecință, nu putea opri rezistența.

În acest punct, situația pare într-adevăr fără ieșire. Individul în sine pare a nu fi altceva decît o capcană montată pentru a se prinde mereu pe sine însuși. Noaptea întunecată a sufletului se lasă peste el și lumina conștiinței pare a se stinge, dispărînd fără nici o urmă. Totul pare pierdut și, într-un sens, chiar este. Întunericul urmează întunericului, nimicnicia duce la nimicnicie, bezna nu se mai destramă. Dar, pentru a cita din *Zenrin*,

Pe înserat, cocoșul vestește zorii;  
În miez de noapte, soarele strălucitor.

Din motive pe care le vom explica în curînd, în acest punct în care absolut totul pare greșit, brusc, spontan, totul devine corect. Atunci cînd individul înțelege cu adevărat că fiecare mișcare pe care o face este o îndepărtare, o rezistență, întregul eșafodaj al rezistențelor se prăbușește.

Atunci cînd recunoaște rezistența în fiecare acțiune a sa, în acel moment, spontan, renunță complet la ea. Iar această renunțare este deschiderea către conștiința unitară, actualizarea conștiinței fără limite. Individul se trezește ca dintr-un îndelungat și tulbure vis, pentru a afla ceea ce a știu dintotdeauna: că el, ca sine separat, nu există. Sinele său real, Întregul, nu s-a născut niciodată și niciodată nu va muri. Nu există decît Conștiința pretutindeni, absolută și atotpătrunzătoare, radiînd în și sub forma tuturor condițiilor, sursă și *Astfelitate* a tot ceea ce apare clipă de clipă, anterioară acestei lumi, dar nimic altceva decît însăși această lume. Totul e doar un mic val în acest iaz; tot ce există e un gest al acestuia.

Am văzut deci că acele condiții speciale ale practicii spirituale îi dezvăluie individului toate rezistențele, neutralizîndu-le în același timp la cele mai profunde niveluri. Pe scurt, condițiile ne arată cum trecem de la un val la altul, în final împiedicîndu-ne să mai procedăm astfel. Punctul de cotitură apare atunci cînd individul înțelege că *tot* ceea ce face este numai și numai trecere de la un val la altul, rezistență, îndepărtare de momentul de acum în căutarea unor valuri „mai ude”. Practica spirituală însă — indiferent dacă persoana în cauză o înțelege astfel sau nu — se bazează pe acest fundament.

Fiindcă, dacă nu realizează că *tot* ceea ce face este rezistență, va continua pe neștiute să se îndepărteze, să caute și, în acest fel, să împiedice descoperirea reală. Dacă nu înțelege că *route* acțiunile sale sînt, de fapt, rezistență, va continua să creadă că există o acțiune pe care ar putea-o face pentru a atinge conștiința unitară. Pînă ce nu va realiza că tot ceea ce face este o îndepărtare, va continua să facă exact acest lucru, să se îndepărteze. Va crede că are o

alternativă, o ieșire, o scăpare. Și astfel continuă să facă o mișcare — o mișcare mereu *de îndepărtare* — ridicînd o barieră în calea conștiinței unitare, o graniță ce *nu* exista acolo la început. Motivul pentru care nu poate atinge conștiința unitară este acela că o dorește.

Dar în clipa în care înțelege că tot ceea ce face este rezistență, detașare și îndepărtare, atunci nu mai are de ales decît să renunțe. Însă nu poate *încerca* să facă acest lucru, și nici să nu-l facă! Am văzut că e inutil, fiindcă ambele tipuri de încercare sînt doar ale îndepărtări. Conștiința unitară izbucnește de la sine, în mod spontan, atunci cînd individul *înțelege* că nimic din ceea ce poate să facă sau să nu facă nu funcționează, fiindcă unitatea există deja, dintotdeauna. Simpla conștientizare a rezistenței atrage dizolvarea ei și conștientizarea unității existente.

Și o dată ce această rezistență primordială începe să se dizolve, sinele separat se dezintegrează și el. Fiindcă nu se poate ca tu, pe de o parte, să te vezi îndepărtîndu-te, pe de alta. Probabil că așa începe, cu tine ca sine separat înțelegînd că rezistența este o activitate a ta. Dar îndată ce realizezi că tot ceea ce faci este o rezistență, începi de asemenea să îți dai seama că pînă și faptul că te simți un sine separat „acolo, în interior” constituie tot o rezistență. Atunci cînd te simți pe tine însuși, nu simți decît o ușoară tensiune interioară, o contracție subtilă, o vagă îndepărtare. Senzația sinelui și cea a îndepărtării sînt una și aceeași. Dar în clipa în care înțelegi acest lucru, ele nu mai sînt două senzații diferite, nu mai există un experimentator pe de o parte, care are o experiență pe de alta, ci doar o singură, atotpătrunzătoare senzație — senzația de rezistență. Sentimentul de sine difuzează în cel de rezistență și ambele se dezintegrează.

Astfel, în măsura în care această rezistență primordială se dezintegrează, același lucru se întîmplă și cu separarea ta de lumea din jur. Și, în mod spontan, apare o profundă și totală eliberare de rezistență, de reticența de a contempla prezentul în toate formele sale și, o dată cu ea, granița primară pe care ai ridicat-o între interior și exterior dispăre. Atunci cînd nu mai opui rezistență experienței prezente, nu mai ai nici un motiv pentru a te separa de ea. Lumea și sinele se îngemănează ca o unică experiență; acum nu mai trecem de la un val la altul, fiindcă nu mai există decît un val și acesta este pretutindeni.

Mai mult decît atât, nu ne mai îndepărtăm de experiență, iar ea nu mai pare a trece pe lîngă noi. A renunța la rezistența opusă prezentului înseamnă a înțelege că nu există nimic altceva decît prezentul — nu există început, nu există sfîrșit, nimic înainte și nimic după. Cînd trecutul amintirilor și viitorul anticipării sînt ambele percepute ca aspecte prezente, atunci granițele acestui prezent dispar. Limitele din jurul acestui moment se contopesc cu el însuși și nu mai există decît acest moment, fără nimic altceva. Așa cum spunea odată un maestru zen:

Sinele meu de odinioară,  
În sine inexistent;  
Nici o destinație în moarte,  
Absolut nimic.

Astfel, înțelegem de ce căutarea conștiinței unice a fost atît de exasperantă. Tot ceea ce am încercat a fost greșit, fiindcă totul era deja corect și bine, dintotdeauna și pentru totdeauna. Chiar și ceea ce pentru Brahman părea rezistență primordială era, de fapt, o mișcare a sa, fiindcă nu

există *nimic altceva* decât Brahman. Nu a existat niciodată și nici nu va exista vreodată un alt timp decât Acum. Ceea ce părea a fi o *îndepărtare* primordială de clipa de Acum era, în realitate, mișcarea inițială a clipei de Acum. *Honsho-myoshu*. Iluminarea originală *este* o practică extraordinară. Prezentul etern *este* mișcarea sa. Valurile mării se sparg libere de țarm, udînd nisipul și pietrele.

## RECOMANDĂRI

Pentru modul hindus de abordare, nimic nu este mai indicat decât lucrările reputatului Sri Ramana Maharshi. Arthur Osborne a reunit majoritatea textelor sale și le-a publicat în condiții grafice superbe. Vezi mai cu seamă *The Collected Works of Ramana Maharshi* (Londra: Rider, 1959) și *Teachings of Ramana Maharshi* (Londra: Rider, 1962).

Pentru abordarea budistă, putem urmări trei direcții principale. Pentru Theravadin sau budismul timpuriu, vezi Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (Londra: Rider, 1972). Pentru Vajrayana sau budismul tibetan, recomandabile sînt cărțile lui Chögyam Trungpa, însoțite de *Cutting Through Spiritual Materialism* (Berkeley: Shambhala, 1973) și *The Myth of Freedom* (Berkeley: Shambhala, 1976). Materiale excelente ale lui Tarthang Tulku pot fi găsite în numerele din *The Crystal Mirror*. Pentru abordarea zen, vezi seria de scrieri publicate de Centrul zen din Los Angeles — *The Hazy Moon of Enlightenment, The Way of Everyday Life, To Forget the Self*. Suzuki Roshi, *Zen Mind, Beginner's Mind* (New York:

Weatherhill, 1970) este o capodoperă; Philip Kapleau, *The Three Pillars of Zen* este o lucrare clasică de valoare.

Trebuie să menționăm și alte două abordări, deși nici una nu este de tip tradițional. Krishnamurti, ale cărei idei m-au călăuzit în această carte, tratează subiectul într-o serie vastă de lucrări, dintre care nu trebuie să omitem *The First and Last Freedom* (Wheaton: Quest, 1954) și *Commentaries on Living* (3 volume) (Wheaton: Quest, 1968). Lucrările lui Bubba Free John sînt neîntrecute. Vezi *The Enlightenment of the Whole Body* (Middleton: Dawn Horse Press, 1978).

Aceste abordări — și altele similare — mi se par singurele suficient de puternice și de blînde în același timp, pentru a oferi o imagine clară și reală asupra subiectului. Adevărata practică spirituală nu este o tehnică pe care o aplicăm douăzeci de minute pe zi, două ore pe zi sau șase ore pe zi. Nu este o metodă pe care o practicăm o dată pe zi, dimineața, ori o dată pe săptămînă, duminică. Practica spirituală nu este o activitate oarecare între alte activități; este baza tuturor activităților umane, sursa și confirmarea lor. Este devotamentul față de Adevărul Transcendent trăit, întrupat, intuit și practicat douăzeci și patru de ore pe zi. A-ți cunoaște sinele înseamnă a-ți dedica întreaga ființă realizării acestui sine în toate ființele, în conformitate cu legămîntul fundamental: „Oricît de mare ar fi numărul ființelor, jur să le eliberez; oricît de mare e Adevărul, jur să îl împlinesc.” Dacă simți și tu această dăruire față de realizare, împlinire, sacrificiu și renunțare, pe fondul tuturor condițiilor prezente, pînă la infinit, atunci practica spirituală îți este destinată în mod firesc. Îți doresc să ai șansa de a găsi un maestru spiritual în această viață și iluminarea în momentul de acum.

## *Index*

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| d'Aquino, Toma, 65                     | Galilei, 61, 64, 65                  |
| Aristotel, 62, 65                      |                                      |
| Assagioli, Roberto, 223                | Hakuin, 229                          |
| Aurobindo, Sri, 177                    | Heisenberg, 67, 69, 70               |
|  | Huang Po, 108, 229                   |
| Bucke, R.M., 13, 15                    | Huxley, Aldous, 121                  |
|  |                                      |
| Capra, Fritjof, 73                     | James, William, 14                   |
| Chang, Garma C. C., 73                 | Jung, Carl, 203–205, 222             |
| Chuang Tzu, 47, 129, 213               |                                      |
| Coomaraswamy, Ananda K., 193           | Kepler, Johannes, 61, 64, 65         |
| Cusa, Nicolaus din, 48, 117            | Khan, Hazrat Inayat, 132             |
|  | Korzybski, Alfred, 54                |
| Dionisie, Sfintul, 107                 | Krishnamurti, J., 121, 128, 230, 255 |
|  |                                      |
| Eckhart, Meister, 108, 117, 230        | Lao Tzu, 46, 52, 99                  |
| Eddington, Sir Arthur, 67, 71          | Lowen, Alexander, 174, 178, 185, 197 |
| Einstein, Albert, 47, 67               |                                      |
| Emerson, Ralph Waldo, 112, 132         |                                      |
|  |                                      |
| Francisc, Sfintul, 20                  | Maslow, Abraham, 194, 197, 223       |
| Free John, Bubba, 196, 255             |                                      |
| Freud, Sigmund, 27, 168, 203, 222, 235 | May, Rollo, 193, 194, 196            |
| Fromm, Erich, 194                      | Perls, Fritz, 197, 238               |

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Ramana Maharshi, Sri, 100, 227, 254  | Teilhard de Chardin, Pierre, 72             |
| Rinzai, 130                          | Traherne, Thomas, 14, 16                    |
| Rogers, Carl, 196                    |   |
| Rumi Jalaluddin, 110                 |   |
|                                      | Watts, Alan, 51, 93, 116                    |
| Schrödinger, Erwin, 220              | Wei Wu Wei, 95                              |
| Smith, Huston, 223                   | Whitehead, Alfred North, 48, 49, 50, 68, 72 |
| Suzuki, D.T., 75                     | Whyte, L.L., 54                             |
| Suzuki Roshi, Shunryu, 232, 233, 254 | Wittgenstein, Ludwig, 50, 71, 98, 110       |

## ALTE APARIȚII LA ELENA FRANCISC PUBLISHING

DAVID SERVAN-SCHREIBER

### VINDECĂ STRESUL, ANXIETATEA ȘI DEPRESIA FĂRĂ MEDICAMENTE ȘI FĂRĂ PSIHANALIZĂ

În fața unor suferințe ca stresul, anxietatea și depresia, medicina clasică este uneori neputincioasă. Totuși, metode inspirate din înțelepciunea antică sau din ultimele studii efectuate asupra creierului și-au dovedit eficiența.

„Cartea mea propune șapte metode de vindecare simple, eficiente, naturale, cu rezultate rapide și durabile, fără riscuri sau efecte secundare. Toate au fost validate de studii științifice riguroase și oferă tuturor, fără nici o excepție, mijloacele de a-și lua friele vieții în propriile mâini”, spune autorul David Servan-Schreiber — neuro-psihiatru, doctor în științe medicale, fondator al unui centru de medicină complementară în Pittsburgh, SUA.

„În carte, expun bazele a ceea ce putem numi o nouă medicină a emoțiilor. O veritabilă revoluție care se face azi simțită în Franța și Statele Unite.”

STANISLAV GROF

### PSIHOLOGIA VIITORULUI

Această carte a fost scrisă pentru a-i familiariza pe începători cu practica lui Stanislav Grof, unul dintre fondatorii psihologiei trans-personale. Fiind o retrospectivă a carierei și lucrărilor lui anterioare, *Psihologia viitorului* prezintă uriașa contribuție a autorului în psihiatrie și psihologie, punând un accent deosebit asupra experienței holotropice. Grof este de părere că actualele concepte și premise ale psihologiei și psihiatriei necesită o revizuire radicală, bazată pe cercetarea intensă și sistematică a stărilor modificate de conștiință și sugerează că o transformare interioară radicală a omenirii și ridicarea la un nivel superior de conștiință sînt foarte probabil singurele noastre speranțe reale pentru viitor.